WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
1935-6—N 8-9
WARSZAWA

HISTORYCZNA ROLA PIERWSZEGO MARSZAŁKA POLSKI JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO NA POLU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W POLSCE[1)]

Nie takie to dawne czasy, gdy nieliczna grupa zapaleńców stanowiła kadrę pionierów wychowania fizycznego w Polsce. Z chwilą odzyskania niepodległości państwowej ludziom tym przypadła wdzięczna rola walki w imię idei kultury fizycznej o lepsze dla niej miejsce i większe jej zrozumienie. Przy tworzeniu się szkoły polskiej pragnęli zdobyć wpływy na programy nauczania i już domagali się wyraźnych reform w zakresie wychowania fizycznego. Ale natrafiono na poważne trudności materjalne, i — co gorsze — na całkowitą niemal obojętność zarówno władz szkolnych, jak i społeczeństwa. Fakt ten sprawiał, że wychowanie fizyczne w pierwszych latach niepodległości nie miało takiego oblicza, jak u sąsiadów zachodnich i w krajach Europy północnej. Ponadto ludzie ci, oddani przedewszystkiem szkole, nie rozciągali swych wpływów na społeczeństwo dorosłe, to też kultura fizyczna ogółu stała na poziomie mniej niż niskim. Doraźne wysiłki poszczególnych jednostek, obdarzonych nawet wielką intuicją i twórczością, nie mogły wiele zdziałać. Ogół społeczeństwa był nieuświadomiony w dziedzinie kultury fizycznej, niedoceniał jej znaczenia i nierozumiał wielkich korzyści, jakie z niej płyną. Wychowanie fizyczne nominalnie wprowadzone, faktycznie nie znajdowało gruntu do rozwoju i stało na martwym punkcie. Trudno dziś suponować, coby w tej sprawie uczynił sam czas, jaki bieg rzeczy w Polsce nadałyby wpływy obce.

1) Zdania w cudzysłowie są autentycznemi słowami Marszałka Józefa Piłsudskiego, wyjętemi z protokółów Rady Naukowej Wychowania Fizycznego.

Kto wie, jakie opóźnienia i uchybienia zaszłyby na teh polu, gdyby genjalny człowiek, obejmujący swym niepospolitym umysłem wszelkie, zarówno najistotniejsze, jak i najdrobniejsze potrzeby narodu, nie dostrzegł odrazu kompletnego niedoceniania spraw wychowania fizycznego, pojętego szeroko, t. j. docierającego wszędzie — do szkoły, wojska i całego narodu. Marszałek Józef Piłsudski kładzie z całą świadomością mocne podwaliny pod przyszły trwały już gmach wychowania fizycznego w całem państwie, nadaje mu przedewszystkiem prawne zabezpieczenie przez stworzenie władz specjalnych dla tej dziedziny poczynań. Siłę całej akcji opiera o władze wojskowe ze względu na szerokie zastosowanie, jakie wychowanie fizyczne ma w armji, powołuje więc do życia Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego (które samo przez się jest przecież niedopomyślenia bez podstaw kultury fizycznej). Państwowy Urząd tworzy w całej Polsce Komitety W. F. i Okręgowe Urzędy W. F. i P. W. oraz takież Komitety Miejskie i Powiatowe. Tak rozplanowana sieć ogarnia odrazu całą Polskę, sięga do najdalszych jej zakątków i wywiera specjalny wpływ, dotąd nieznany i niepraktykowany. W takim ustroju organizacyjnym, przy dobrej obsadzie personalnej i zaopatrzeniu finansowem, całe społeczeństwo może korzystać z dobrodziejstwa i wpływów podnoszących poziom kultury fizycznej narodu. Ta organizacja rozrosła się dziś potężnie, spełnia swą rolę i rozszerza działalność z każdym niemal rokiem. Pomimo trudnych warunków finansowych praca tam nie ustaje, a przeciwnie zatacza coraz nowe i szersze kręgi. Niema już dziś człowieka w Polsce, który nie rozumiałby, co to są ćwiczenia cielesne, gry, sporty. Mnożą się stadjony, baseny, boiska szkolne, sale gimnastyczne, zwiększa się liczba ćwiczących, sportujących, rośnie liczba zdrowych, odpornych i silnych ludzi. Choć życie jest trudne, ale wiara w lepszą przyszłość czerpie swe siły w zdrowych nerwach i silnej woli. W pracach tych Marszałek Józef Piłsudski widział przyszłość narodu i jego siły dla potrzeb Państwa.

O wielkiej również wartości i doniosłem znaczeniu jest fakt powołania do życia Rady Naukowej Wychowania Fizycznego. Wysokiej tej magistraturze nietylko przewodniczył, nietylko decydował o jej składzie personalnym, ale sam, wiedziony niezwykłą znajomością potrzeb społeczeństwa w dziedzinie wychowania fizycznego, wyczuwając subtelną intuicją i niepospolitą wiedzą wszelkie momenty, wymagające zdecydowanych,a mądrych posunięć, kierował całością prac, wysuwał zagadnienia i przekazywał je fachowcom do wykonania. Rada Naukowa W. F. była placówką, na której Marszałek Piłsudski dał do-

wody niezwykłej troski o sprawy wychowania fizycznego w kraju. Wielce znamienne jest przemówienie Marszałka w dniu 15 lutego 1827 r. na otwarcie Rady Naukowej. Stwierdza On wyraźnie, że wszelkie dotychczasowe zarządzenia w sprawach wychowania fizycznego, jakkolwiek istniały, ale były nieznane ludziom, stojącym dalej od Rządu. To znaczy, że wysiłki ówczesnego Rządu niedawały się dostrzec w pracach związanych z wychowaniem fizycznem. Słuszną też czyni uwagę, że ludzie, którzy wchodzili w skład dotychczasowych magistratur w. f., jakkolwiek bardzo szanowni i wielkiej pracy, ale w ogromnej większości ludzie, którzy nigdy wychowaniem fizycznem osobiście i bezpośrednio się nie zajmowali. W wyniku tego Marszałek Piłsudski, powołując Radę Naukową W. F., czyni ją organem regulującym sprawy wychowania fizycznego i jednocześnie doradczym organem Rządu. Przez postawienie na czele Rady ministra spraw wojskowych Marszałek daje wyraz dążności, by wychowanie fizyczne objęło możliwie najszersze kręgi w tych masach ludzi, których specjalne szkolenie wymaga opieki ze strony władz państwowych. Z pośród wojskowych kształcą się kadry instruktorów specjalistów, którzy zużytkowywani są nietylko dla celów wewnątrz armji, ale także w cywilnem społeczeństwie propagują idee wychowania fizycznego, a ministerstwo spraw wojskowych posiada na te cele specjalne subwencje. Dalej wchodzi do Rady Naukowej W. F. minister oświaty, który jest przedstawicielem wychowania fizycznego w szkolnictwie. Duże obowiązki ma do spełnienia szkoła w stosunku do młodzieży, która w chwili konstytuowania się Rady Naukowej, jak stwierdził Marszałek Józef Piłsudski, była mocno opóźniona. Prócz tych dwóch ministerstw jeszcze i Ministerstwo Spraw Wewnętrznych musi objąć opiekę nad wszystkiemi organizacjami społecznemi. W ten sposób skonstruowana opieka istotnie ogarnęła wszystkie komórki narodu, stwarzając możliwość najdalej idącej pomocy wszystkim tym, którzy z tej pomocy korzystać chcą i umieją.

Oprócz tego w skład personalny Rady Naukowej W. F. powołani zostali ci ludzie, którzy z ramienia wyszczególnionych ministerstw mogą mieć głos w sprawach projektowania i realizowania postulatów wychowania fizycznego. Ponadto należą tu przedstawiciele nauki i fachowey praktycy. Tak więc instytucja Rady Naukowej gromadzi ludzi owianych wspólnotą i zrozumieniem swych powinności, stanowi dużą siłę, która pod przewodnictwem swego genjalnego Twórcy miała zawsze duże możliwości doskonalenia postępu wychowania fizycznego, ulepszania form pracy, stwarzania nowych kierunków i opinjowania two-

rzących się poczynań na tem polu. To też Rada Naukowa od chwili swego powstania dokonała wielu prac, które mają nietylko wartość praktyczną dla kraju, ale są także wyraźnym przyczynkiem do postępu nauki.

Rada Naukowa, jako organ projektodawczy i opinjodawczy, inspiruje i wspomaga wszystkie poczynania naukowe w zakresie wychowania fizycznego, wysuwając tematy własne i opracowując je komisyjnie przez wyznaczonych z pośród członków ludzi. Wszystkiemi temi pracami zawsze interesował się Światły Przewodniczący, wiedział o wszystkich poczynaniach i kierował niemi. Na zebraniach plenarnych, którym przewodniczył, wysuwał problemy doniosłego znaczenia. Jednym z takich problemów jest miernik sprawności fizycznej młodzieży. W wielkiej trosce o dziatwę i młodzież, w których interesie przemawia na wszystkich zebraniach, wykazuje Marszałek Józef Piłsudski nietylko bezgraniczne uczucie miłości do dziatwy, nietylko dbałość o jej sprawy, ale głęboką znajomość poczynań metodycznych co do nauczania i przeprowadzania ćwiczeń cielesnych w różnych okresach wieku dziecięcego. To też wzruszeniem i wdzięcznością dla wielkiego umysłu i ducha Marszałka biły serca fachowców — członków Rady. Właśnie na jednem z zebrań plenarnych wypowiedział się Marszałek o wychowaniu fizycznem dziatwy i mocno udokumentował konieczność indywidualizowania jednostek dziecięcych przy stawianiu im wymagań wyćwiczeniowych, zwracając jednocześnie uwagę na „niejednakowość typu wychowania fizycznego w wielkich miastach, miasteczkach i wsiach" Wtedy to wysunął pamiętne zagadnienie miernika. Chce, aby fachowcy wynaleźli i opracowali „miernik powodzenia wychowania fizycznego w szkole tak, jak on istnieje dla każdego innego przedmiotu przez określenie minimum tego, czego się wymaga, a nie maximum". Żądanie takiej formy ocen w wychowaniu fizycznem uważa Marszałek za „rzecz pierwszorzędnej wagi dla samej pracy wychowania fizycznego". Przy opracowywaniu poleca wzięcie pod uwagę „pracę szkoły, to znaczy te godziny, które szkoła daje i te możliwości, które ma".

Prace nad miernikiem trwały od 1929 do 1934 roku, poczem w opracowaniu docenta Jana Mydlarskiego zostały ogłoszone drukiem w języku polskim i francuskim. Obecnie więc nauczyciel w pracy swej znajduje pewne oparcie o miernik wychowania fizycznego, musi tylko dobrze się z nim zapoznać i umieć z niego korzystać.

Rada Naukowa, owiana duchem swego Przewodniczącego, pracuje w rozlicznych komisjach, którym przewodniczy vice-przewodniczący generał dr. med. Stanisław Rouppert. W Komisjach tych poruszane

są wszelkie dziedziny wychowania fizycznego. A więc np. Komisja lekarska omawia sport poprzez pryzmat badań naukowych. Tu po raz pierwszy zwrócono uwagę na konieczność stworzenia stałej opieki lekarskiej nad sportem, na obowiązkowe badania zawodników oraz na przeszkolenie lekarzy w zakresie wychowania fizycznego, a specjalnie sportu. Stąd, z Rady Naukowej, wyszła inicjatywa uruchomienia całego szeregu poradni sportowych, które dziś rozsiane są po całej Polsce. Komisja, powołana do spraw wychowania fizycznego kobiet, zajmuje się gruntowną analizą i indywidualizacją ćwiczeń cielesnych w dostosowaniu do potrzeb organizmu niewieściego. Wreszcie Komisja wychowania fizycznego dziatwy i młodzieży, może najliczniejsza, stale ma na warsztacie doniosłe zagadnienia szkolne i pozaszkolne. Ostatnio pracuje specjalnie nad sportem młodzieży żeńskiej i męskiej.

Poważny odcinek pracy w Radzie stanowi też zbieranie rozlicznych materjałów, dotyczących spraw wychowania fizycznego drogą ankiet i badań bezpośrednich. Stworzenie takiej metody pracy i zasilenie jej znacznemi funduszami jest doniosłym faktem w dziejach rozwoju wychowania fizycznego w Polsce. Jest to zarazem zwrot w kierunku nadania wychowaniu fizycznemu poważnego znaczenia naukowego. Z tą chwilą jasnem się staje, że ta dziedzina pracy wymaga coraz głębszego przygotowania, a postęp uzależnia się od jednoczesnego postępu wiedzy we wszystkich pomocniczych działach nauki, na których opiera się wychowanie fizyczne. Syntezą tego jest powołanie do życia Centralnego Instytutu W. F., jako uczelni przygotowującej nauczycieli i nauczycielki do pracy w szkołach i wszelkich instytucjach, służących sprawie wychowania fizycznego. Instytut ten, który dziś na wniosek vice-przewodniczącego Rady Naczelnej, Generała Roupperta, nosi zaszczytną nazwę imienia swego twórcy Pierwszego Marszałka Polski, Józefa Piłsudskiego, jest również spuścizną wiekopomną, stanowiącą doniosły zwrot w dziejach wychowania fizycznego w Polsce. Dziś wiele narodów, przodujących w wychowaniu fizycznem, zazdrości nam tej uczelni fachowej.

Równorzędnie z naukowemi poczynaniami, zjawiają się też zagadnienia natury ściśle praktycznej. Do tych zaliczyć należy projekt spopularyzowania ćwiczeń cielesnych we wszystkich warstwach społecznych. Powstaje więc projekt ustawy o powszechnem wychowaniu fizycznem, z którego wreszcie jako konkretna i realna forma działania powstała Państwowa Odznaka Sportowa, dostępna dla wszystkich obywateli obu płci, począwszy od lat 15 aż do schyłku życia. O ważności i znaczeniu odznaki zbędne jest pisać na tem miejscu, dość jedynie stwierdzić, że

jest to najdoskonalsza forma spopularyzowania ćwiczeń cielesnych. Tak więc, dzięki opiece Marszałka Józefa Piłsudskiego, dzięki Jego wniknięciu we wszystkie zagadnienia pracy na tem polu, wychowanie fizyczne w Polsce doszło do obecnego stopnia rozwoju. Społeczeństwo zrozumiało jego znaczenie, młodzież i dziatwa wyszły „z dusznej atmosfery szkolnej, by z konieczności wyprostować swoje biedne nóżki"! Śmiało rzec można, że od Niego rozpoczął się postęp wiedzy i doświadczenia, rozbudowały się plany, programy szkolne, wzrosły wymagania ze strony władz szkolnych. Podniósł się też poziom nauczyciela ćwiczeń cielesnych, zjawiła się wielka potrzeba dokształcania nauczycieli dawniejszych. W tym celu zostali powołani do pracy instruktorzy w okręgach szkolnych, w obwodach i powiatach. Zbyteczne byłoby opisywanie dziś istniejącego aparatu, działającego dla sprawy wychowania fizycznego, i nie o tem chcę mówić w końcowej części artykułu. W tej chwili jedynie pragnę zwrócić uwagę, że otrzymaliśmy rzecz wielką, o doniosłem znaczeniu dla sił i potrzeb państwa, a więc obowiązkiem naszym jest nietylko utrzymać stan posiadania i strzec tego, co zrobiono, ale wręcz koniecznością jest rozbudowywać wszerz i wgłąb rozpoczętą pracę. Oparciem dla tych poczynań, kuźnią dalszych prac będzie nadal wysoka magistratura, którą jest i którą pozostanie Rada Naukowa Wychowania Fizycznego, kierowana doświadczoną ręką generała d-ra Stanisława Roupperta. On jest dziś odpowiedzialny za linję wytkniętą przez Wodza Narodu, on też czujnie i umiejętnie ujął ster w fachowe dłonie. Robota idzie dalej, już wchodzą pod obrady nowe zagadnienia doniosłej treści. Tak więc przybyła nam wielka karta w historji wychowania fizycznego w Polsce.

WIZ. H. OLSZEWSKA

O ORGANIZACJĘ ZWIĄZKU WYCHOWAWCÓW FIZYCZNYCH W POLSCE

(Artykuł dyskusyjny).

Stanowisko wychowawcy fizycznego w Polsce przechodzi bardzo szybką ewolucję. Na poparcie swego twierdzenia niech mi wolno będzie przytoczyć tylko to, na co patrzyłem własnemi oczami. Rozpoczynając w 1923 r. pracę, jako nauczyciel ćwiczeń cielesnych, znalazłem się w gronie kolegów, którzy kwalifikacyj do nauczania ćwiczeń cielesnych właściwie nie mieli. Byli to po większej części ludzie, którzy prowa-

dzili ćwiczenia w gniazdach sokolich, albo służyli ongiś w armjach zaborczych, jako podoficerowie, albo wreszcie (bardzo nieliczni!) kończyli już polskie pół i jednoroczne kursy wychowania fizycznego. Znakomita większość ich nietylko nie miała wykształcenia średniego, ale wogóle nie legitymowała się żadnem świadectwem szkolnem. Byli to nauczyciele z „wykształceniem domowem". Z konieczności chaotyczna nieco szybka organizacja szkolnictwa zmusiła organizatorów do przyjmowania prawie każdego, kto wykazywał jaką taką znajomość przedmiotu. Rzecz prosta, że ćwiczenia cielesne, a raczej gimnastyka, jak się to wtedy mówiło, nie mogła stanąć na należytym poziomie, a i nauczyciel gimnastyki traktowany był w radach pedagogicznych jako nauczyciel „niższej kategorji".

Stan ten jednak szybko się zaczął poprawiać. Powstanie studjum w. f. w Poznaniu, utworzenie w Warszawie dwuletniego instytutu w. f podnosiło z roku na rok przygotowanie nowych nauczycieli, a dawnych zmuszało do uzupełniania swych kwalifikacyj nietylko fachowych, ale i ogólnych na różnych kursach. Jeden z moich kolegów w tym czasie zrobił w ciągu czterech lat maturę gimnazjalną i złożył, jako eksternista, egzaminy naukowe i nauczycielskie z zakresu w. f. Ci zaś którzy tego nie czynili, byli szybko dystansowani i musieli ustępowća miejsca młodszym i lepiej przygotowanym kolegom. Praca studjów i instytutu rozwijała się szybko, a dzisiaj już mamy bardzo licznych magistrów w. f. oraz doskonale do pracy zawodowej przygotowanych absolwentów Centralnego Instytutu W. F. O przychodzących dzisiaj do pracy wychowawcach fizycznych nie można powiedzieć, że nie dorównują innym członkom rad pedagogicznych.

Tymczasem w radach pedagogicznych szkół ciągle jeszcze pokutuje duch z przed lat dwunastu, kiedy to ćwiczeń cielesnych uczyli ludzie bez jakichkolwiek kwalifikacyj. Tu i owdzie coprawda koledzy nasi mają doskonałe stosunki, gdzieindziej wyrabiają je sobie, w ogromnej jednak liczbie szkół ciągle jeszcze panuje doskonale zakonserwowany duch z przed lat dwunastu.

Zwracam uwagę swoich czytelników, że ogromna większość rad pedagogicznych przenikniętych tym duchem, to przecież nie bezosobowa masa, ale żywi ludzie, to w przyszłości nasi zwierzchnicy, kierownicy, inspektorzy, dyrektorzy, wizytatorzy i t. d., to wreszcie nasi działacze związkowi: członkowie zarządów oddziałów, okręgów, a nawet Zarządu Głównego. Tak, jak wychowawca fizyczny jest niejednokrotnie odosobniony w radzie pedagogicznej, która go łatwo zmajoryzuje, tak też wychowanie fizyczne nie znajduje dostatecznej obrony swych inte-

resów i musi ustępować powszechnie uznanym i majoryzującym interesom nauczania przedmiotów podstawowych: polskiego i rachunków. Musimy szczerze przyznać, że dziś, niestety, jest jeszcze bardzo mało kierowników i dyrektorów, którzy sprawy wychowania fizycznego traktują na jednej płaszczyźnie ze sprawami np. języka polskiego, a ćwiczenia cielesne stale wloką się w ogonie innych przedmiotów nauczania, jak ten wczepiony w lisią kitę przysłowiowy rzep; usunąć się nie da, a uciąć razem z kitą — szkoda, niech tam wobec tego tkwi.

Przeciwstawianie ćwiczeń cielesnych innym przedmiotom nauczania, według dzisiejszych pojęć pedagogicznych, nie wytrzymuje krytyki. Nie można zestawiać matematyki i ćwiczeń cielesnych, polskiego i ćwiczeń cielesnych. Błąd ten popełnili w swem rozumowaniu koledzy z Wołynia, twierdząc, że nie ma związku nauczycieli polonistów, matematyków i t. d., ale ogólny związek nauczycielski. Można byłoby przeciwstawiać nauczanie wszystkich przedmiotów razem ćwiczeniom cielesnym, jako czynności wychowującej. My nie nauczamy ćwiczeń, bo z tego nic nikomu nie przyjdzie, ale ćwiczymy młodzież dla jej rozwoju fizycznego; my ją wychowujemy fizycznie. Jeśli więc przeciwstawiamy, to przeciwstawiajmy wszystkich nauczycieli wszystkim wychowawcom i domagajmy się zrozumienia naszych potrzeb tak, jak my rozumiemy potrzeby nauczania. Niestety, tego zrozumienia nie mamy na terenie władz szkolnych, które tylko tolerują „przedmiot nauczania: ćwiczenia cielesne" — wprawdzie na ostatniem miejscu w liście przedmiotów; zmuszają nas do stawiania stopnia za ten przedmiot, nie dając nam żadnych wskazówek, co właściwie mamy oceniać; dając nam programy „ćwiczeń cielesnych" w oderwaniu od gruntu, na którym one jedynie mogą wyrosnąć — od wychowania fizycznego. Na terenie Związku także jesteśmy traktowani poprostu jako nauczający pewnego przedmiotu, a nie grupa ludzi zainteresowana wyraźnie wychowaniem. Nauczanie ćwiczeń cielesnych jest tylko jednym ze środków, ale nigdy nie może być celem samo w sobie, stopień osiągnięcia którego określić możemy dwójką lub czwórką. Otóż w tem właśnie niezrozumieniu nas i w tem majoryzowaniu naszych potrzeb przez inne potrzeby, leży przyczyna szukania terenu dla obrony nie swoich praw, bo tych znakomicie broni Związek Nauczycielstwa Polskiego jednako, jak praw wszystkich nauczycieli, ale praw wychowania fizycznego. Tu leży przyczyna wszystkich prób organizacyjnych zrzeszeń i związków wychowawców fizycznych.

Godzę się całkowicie z kolegami z Wołynia w tem miejscu, gdzie mówią o potrzebie utworzenia w łonie Związku samodzielnej sekcji wy-

chowawców fizycznych. Jeśli idzie o ilość, jest nas znacznie więcej, niż np. nauczycieli szkół średnich; jeśli zaś weźmiemy pod uwagę skalę interesujących nas zagadnień, to są one chyba najliczniejsze z zagadnień pedagogicznych wogóle. Zapomnijmy jednak o tem, że nauczyciel ćwiczeń cielesnych jest tylko nauczycielem jednego przedmiotu, a przypatrzmy się w skali **wychowawcy fizycznego.**
Jeśliby Związek Nauczycielstwa Polskiego zdecydował się na zmianę swego statutu o tyle, żeby utworzona była sekcja wychowawców fizycznych, to nietylko uczyniłby niepotrzebnemi wszelkie prace organizacyjne w tym kierunku obecnie prowadzone poza Związkiem, ale przyczyniłby się walnie do postawienia sprawy wychowania fizycznego na miejsce wąsko dzisiaj pojętych ćwiczeń cielesnych. Byłoby to zresztą zgodne i z wieloletnią tradycją Związku, który niejednokrotnie wyprzedzał pewne zdobycze dydaktyczne i organizacyjne na wiele lat.

M. KRAWCZYK

ODPOCZYNEK NAUCZYCIELA

Najlepsze pojęcie tworu ludzkiego staje się ideałem niemożliwym do osiągnięcia, pozostaje w sferach nie dających się ująć w ramy doświadczeń, analogij i praw fizjologicznych. Co pewien czas wiedza notuje spory zasadnicze, ostre i namiętne, które, po przebrzmieniu w czasie, wydają się raczej czczą walką, donkiszoterją teoryj upojonych chwilowemi zwycięstwami. Niepokój i nieszczęścia rodu ludzkiego pozostają bez zmian i pochodzą ź tworów politycznych, ekonomicznych i socjalnych, a nadewszystko z własnej degeneracji psychicznej, będącej wynikiem znacznego opóźnienia nauki życia wobec nauk materji. Wiedza materji zrobiła ogromne postępy, podczas gdy nauki o istotach ludzkich pozostają w stadjum początkowem. To opóźnienie ewolucji biologji rodu ludzkiego wynika ze stałej walki z materją i prawami nią rządzącemi. Prosta sztuka odpoczynku pozostaje nadal w stanie pierwotności, którą kierują przypadki, chwilowe nastroje lub pseudo-wygody życiowe; te ostatnie wpływają najbardziej degenerująco na całokształt tego wielkiego skarbu ducha ludzkiego, jakim jest poczucie siły własnej, potęgi swej indywidualności, nieodzownej w okoliczności życia zewnętrznego. Czas odpoczynku to moment oceny samego siebie, to ocena wydawanych w pracy wysiłków, to koordynacja układu nerwowego z powłoką cielesną nim rządzoną. Odpoczynek nauczyciela, to chwile decydujące o wartości jego pracy przyszłej, o celowości jego wysiłków pedagogicznych, to wyrównanie moralne organizmu, nad-

szarpniętego coraz to większemi wysiłkami wychowawczemi nad coraz to trudniejszą i coraz to inną młodzieżą, gnaną gorączkowem tempem cywilizacyjnem.

Ta zmienność materjału, nad którym ma się pieczę, to czynnik bardzo ważny, to czynnik, który może niepokoić wychowawcę, przystępującego do pracy po odpoczynku wakacyjnym. Dajmy więc temu odpoczynkowi taki charakter, by pozwolił on sprawnie pokonywać piętrzące się trudności. Nie odgrywają tutaj decydującej roli rady higjenistów, by szukać tlenu, wyprowadzić z organizmu produkty rozpadu tkanek zmęczonych wysiłkami nerwowemi. Nie w tej płaszczyźnie leży ratunek, nie podlega on obliczeniom kalorycznym, nie nadają się tutaj bankrutujące metody psychoanalityczne lub psychotechniczne. W ciągu pracy umysłowej wysiłki ponad siły nie zabijają, jak to bywa przy wysiłku fizycznym, lecz wypaczają, wykolejają nerwowo, wiodą na manowce umysłowe, wtrącają w tiki pedagogiczne i krzywdzą podwójnie, osłabiając wartość wodza-wychowawcy i paczące złym, anormalnym przykładem gromadę młodych powierzonych mu istot, tak czułych na oddziaływanie nerwowe nauczyciela. Ileż to każdy z nas może w sobie odnaleźć nawyków, wyniesionych z ław szkolnych, drogą odtwarzania lekkomyślnego ruchów, powiedzeń lub sposobów reagowania na zadrażnienia nerwowe naszych nauczycieli?

Wypoczynek wakacyjny winien być ujęty jako nastawienie swego przepalonego motoru na punkt zużycia najmniejszy, na zastąpienie zdartych trybów nowemi, na wygładzenie zużytych powierzchni oddziaływań psychicznych, na usunięcie śladów zmęczenia paczącego charakter przez wprowadzenie do ustroju banalnych nawyków i obojętności. Stan zdrowia przed rozpoczęciem odpoczynku dyktuje najpierw te zabiegi, kuracje, które równoważąc stronę fizyczną, pozwolą dopiero po dokonaniu ich na sharmonizowanie strony duchowej. O tej stronie medycznej winien pamiętać każdy nauczyciel: zdrowie własne to najgłębszy fundament równowagi psychicznej.

Gdy ono nie pozostawia nic do życzenia, należy wziąć pod uwagę środowisko własne, stosunek do rodziny, cechy idjopatyczne, zamiłowania specjalne. A więc inaczej winien odpoczywać nauczyciel miejski, inaczej nauczyciel ze wsi. Nauczyciel z miasta, pędzony szalonem tempem pracy zarobkowej, natłokiem wrażeń intelektualnych, przesycony radami, wskazówkami, kontraktami, z kłębiącą się i gotującą atmosferą ulepszeń, eksperymentów, pokazów, winien z tego piekła postępu materjalnego uciekać i to uciekać jaknajdalej, zerwać z temi prądami i prądzikami pseudo-postępu. Samotność, kontemplacja swej psyche, ten

ośmieszany często rachunek sumienia, ten wgląd w swoją jaźń pozwoli mu ocenić jaką ona być miała, a co się z nią stało? Ta chwila oceny samokrytycznej, ta cenzurka swego układu nerwowego zajmie mu połowę odpoczynku; otoczenie przyrody w górach, lasach, nad morzem, zależnie od upodobań własnych, wskazań lekarskich, przeprowadzi mobilizację sił nerwowych, skreśli niepotrzebne upodobania, zracjonalizuje wyładowanie energji własnej, odsunie sztuczne podniety i pozwoli na ocenę wartości własnej w świetle najbezstronniejszego sędziego, bo oblicza przyrody z jej majestatyczną prostotą. Jak ustosunkować się do własnej rodziny? Różnie, a więc gdy warunki domowe pozwalały na kontakt stały w ciągu roku szkolnego, przerwać ten kontakt, by i w tej dziedzinie można było wskrzesić w sobie entuzjazm lat minionych, by zatrzeć bolączki życia codziennego, by nie dopuścić do siebie tego najohydniejszego pojęcia dni ostatnich, „szarzyzny życia". Pamiętajmy bowiem, że tak zwany „szary człowiek" to nic innego, jak człowiek brudem cywilizacyjnym skalany; w każdym tkwi jakiś najdrobniejszy ideał barwny życia; nie pozwalajmy na szarzenie się tego skarbu w motłochu szarzyzny; krzeszmy i rozdmuchujmy to, co się skrzy, to co świetlaną barwną w duszy tli, a panorama przyrody chętnie nam barw użyczy. Nauczyciel z miast, nie mogący utrzymywać bliższego kontaktu z rodziną, będzie umiał te chwile na łonie przyrody hojnie swoim rozdać, w nich upojenie pięknem wytworzyć.

Co będzie odpoczynkiem nauczyciela bliżej wsi żyjącego? Jego zapotrzebowania pójdą bezwzględnie w innym kierunku, czyta on dużo, więcej niż w mieście, na niego więzy lektury, radja, no i okólników słabiej wpływają, mniej męczą, on pragnie życia w ostrem tempie, on marzy o ruchu, o pośpiechu, o wzruszeniach mocnych, a nadewszystko o zmianie swego cichego otoczenia. Temu bym odrazu zalecił wycieczkę, podróże, zwiedzanie. Ma on materjał do tego, najczęściej już przygotowany, jego upodobania pójdą w kierunku bibljotek, muzeów i innych zdobyczy cywilizacyjnych. Niech zwiedza, niech podróżuje, w pierwszej połowie swego odpoczynku; natomiast gdy zobaczy, gdy nasyci się rozkoszą cywilizacji, gdy się upoi szałem tempa, niech nie traci czasu i dla uporządkowania zdobytych wrażeń niech i jego nie minie ta matura sił nerwowych, którą przed sobą winien zdać, nim zapromieniuje na gromadę. Jego gromada mniej wibruje, mniej drży tętnem życia wielkomiejskiego, mniej się też zmienia; on też ma więcej praw dla siebie, niż ten nieszczęśliwy, sam pędzony w wirze kulturalnym nauczyciel z miasta.

Jakże ten miejski kolega zakończy swój odpoczynek? Zliczył co ma,

ocenił co warta jego aparatura nerwowa, zbadał jak reagują jego lampki odbiorcze, co mógł to zmienił, nastroił, cóż ma czynić dalej? Teraz dopiero może myśleć o przyjemności własnej, będzie ona mu napewno słodszą, nad rodzone zmysły lepsze, żywsze i pełniejsze wrażenie; teraz i on dla swojej przyjemności, swej wiedzy zrobi wycieczkę, podróż, to będzie odskocznią do ciężkiej pracy roku szkolnego, to będzie lekkim treningiem do biegu przez rok szkolny, to go uduchowi do pracy twórczej, wesołej, lekkiej i owocnej.

A więc żadnych kursów, żadnych teoryj, żadnych doskonaleń. Wakacje są gwarancją odmłodzenia kadry, rękojmią zdrowych nerwów, pokrzepieniem drżących rąk kierowcy nieokiełzanej, bujnej i coraz to więcej domem spaczonej młodzieży.

D-r W. T. SIERAMSKI

ŻYCIE RZĄDZI SIĘ NIE TEORJAMI, A PRAWAMI

Mój skromny artykuł z N-ru 6 „Wychowania Fizycznego w Szkole" p. t. „Porządkujmy swe prace" został zaszczycony obszerną odpowiedzią w N-rze 3 — 4 miesięcznika „Wychowanie Fizyczne" p. t. „Z kazuistyki przykrych wspomnień (nieporozumień)". Publikując tę odpowiedź p. płk. Dr. Gilewicz postawił mnie w bardzo trudnej sytuacji, przeniósł bowiem dyskusję na grunt osobisty, przytaczając szereg argumentów „bardzo aktualnych dla mojej (t. zn. p. płk. Gilewicza) obrony". Muszę więc odrazu zastrzec się, że nie miałem i nie mam zamiaru atakować osobiście p. płk. Gilewicza, natomiast pisząc artykuł, chciałem wywołać wyjaśnienie nam błędnych teoryj, na których budujemy swoją praktykę, przed czem p. płk. Gilewicz ostrzegał, jako „przed przecenianiem i nadmiernem teoretyzowaniem możliwości zawartych w ćwiczeniach cielesnych". Spodziewałem się wyraźnej odpowiedzi w formie argumentacji, obalającej przytaczane przezemnie teorje o tkwiących w ćwiczeniach cielesnych walorach wychowawczych, a tymczasem dowiedziałem się, że jest to temat zbyt obszerny, któremu poświęca się „kilkanaście godzin wykładów (nawiasem mówiąc dostępnych dla wszystkich)". Daleki jestem od osobistego ujmowania kwestyj, ale czuję pod tym względem swoje braki i chętnie z wykładów skorzystam, aby przy ich pomocy skorygować swoje poglądy na sprawę wartości wychowawczych ćwiczeń cielesnych.

Tutaj więc ograniczę się jedynie do stwierdzenia nowych nieporozu-

mień, za które skolei ja sobie muszę winę przypisać. Po pierwsze: nie przywiązywałem i nigdy nie przywiązuję zbyt wielkiej wagi do wychowawczego wpływu lekcyj gimnastyki, zwłaszcza nudnej, o charakterze czysto higjenicznym, — natomiast przypisywałem i przypisuję nadal duże wpływy wychowawcze całości wychowania fizycznego, wszystkim ćwiczeniom cielesnym razem wziętym, a więc: zabawom, grom, gimnastyce, sportom i wycieczkom. Po drugie: nigdy nie twierdziłem, że np. same gry zespołowe mogą wychować uspołecznionego obywatela, natomiast twierdzę, że posłuszeństwo przepisom w grze, poszanowanie interesów grupy grającej, przyczynia się do uspołecznienia jednostki i w łączności z całokształtem oddziaływań wychowawczych może dać dobry efekt. Po trzecie: nie twierdziłem, że akurat ćwiczenia równoważne przygotowują do zawodu kominiarskiego, a chronią przed zawodem złodzieja okradającego strychy, ale twierdzę, że te ćwiczenia, wyćwiczając równowagę, wzmagają poczucie pewności siebie, zaufania we własne siły, co przecież jest niejako podstawą pewnego rodzaju odwagi. Czy zaś odwaga ta zużytkowana będzie w pracy pożytecznej lub zbrodniczej, to zależy od osobnika. Przecież strzelać uczymy także wszystkich, a jedni tę umiejętność wyzyskają dla obrony kraju, inni — dla rozboju.

P. płk. Gilewicz pisze, że „życie rządzi się nie teorjami, lecz prawami", a dalej „każda teorja może się stać prawem, jeżeli zostanie naukowo potwierdzona". Z zestawienia mego artykułu i odpowiedzi p. płk. Gilewicza wynika, że stoimy na dwóch różnych stanowiskach, gdyż chcielibyśmy narzucić życiu różne teorje. I tu właśnie kryje się myśl, która mnie niepokoi: które teorje są bliższe prawdy, które prędzej staną się prawami? Jeśli odpowiedzi na to pytanie nie znajdę, będę nadal wołał w stronę teoretyków, aby ją jaknajszybciej dali. I tu niewątpliwie zejdą się drogi moje z drogami p. płk. Gilewicza, który jako wykładowca teorji w. f., musi także łaknąć prawdy, nie będącej tylko teorją, lecz prawem.

M. KRAWCZYK

DROGI ROZWOJOWE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLNICTWIE[1]

(Artykuł dyskusyjny)

Jednym z poważnych, często przez ogół pedagogów niedocenianych, środków wychowawczych, zastosowanych w szkole polskiej od zarania niepodległości — jest wychowanie fizyczne. Z chwilą wprowadzenia go do programów, realizacja celów wychowawczych szkoły stała się bardziej pełną i rzeczywistą. Stworzono w ten sposób zdrowy i silny fundament, na którym oprzeć można wychowanie dzielnego człowieka-obywatela, uodpornionego nerwowo na wszelakie trudności życiowe, przygotowanego do każdego rodzaju wysiłku, niezależnie od tego, jak go nazwiemy: wysiłkiem woli, ciała lub myśli. Wkrótce celowa i programowa praca, podjęta w wychowaniu fizycznem, przeorała średniowiecze pojęć i doczekała się tego, że ogół społeczeństwa zrozumiał profilaktyczne i zdrowotne wartości wychowania fizycznego. Nie wszyscy jednak chcą wiedzieć o jego wartościach wychowawczych. Często także w kołach wychowania fizycznego kwestja powyższa nie jest doceniana, co wyraża się między innemi w stanowisku, broniącem pierwotnych pozycyj ćwiczeń cielesnych, opartych wyłącznie na systemie szwedzkim. Na szczęście ogół dąży do rozszerzenia tych podstaw przez wprowadzenie doń elementów sportowych, widząc w nich aktywniejsze formy wychowania wogóle. Aby mówić o drogach rozwojowych wychowania fizycznego, trzeba nakreślić stan jego dzisiejszy w szkolnictwie, i to osobno na 3-ch stopniach, gdyż nasilenie i realizacja wych. fiz. są tam różne.

Jeżeli chodzi o szkolnictwo powszechne, to można stwierdzić, że sprawa wychowania fizycznego została tutaj zaledwie rozpoczęta. Największym dorobkiem jest fakt opracowania dla tego typu szkolnictwa programów, uwzględniających sportowanie i traktujących właściwie stronę utylitarną wychowania fizycznego. Ujemną stroną, hamującą rozwój, jest trudność wykonania zakreślonego programu. Składa się na to wiele kwestyj, które są dzisiaj bolączką szkoły powszechnej: przepełnienie klas, przepracowanie nauczycieli, brak środków technicznych, brak pieniędzy na najprostsze przybory i — co najważniejsze — dotkliwy brak wykwalifikowanego nauczycielstwa. Wyższe Kursy Nauczycielskie tak państwowe jak i prywatne (Związku Nauczycielstwa Polskiego) zaledwie ratują trudną sytuację.

Szkoły średnie posiadają najlepiej zorganizowane ćwiczenia cielesne. Realizacja programów, prowadzących do usportowienia ćwiczeń cielesnych, postępuje stale naprzód. Pomalutku usuwa się trudne warunki techniczne. Pozycja nauczyciela wzmacnia się dzięki większemu jego wykształceniu (popartemu niejednokrotnie dodatkowym przedmiotem „intelektualnym") i głębszemu przygotowaniu metodycznemu. Wyjątek stanowią szkoły średnie zawodowe, upośledzone i zaniedbane w dziale wychowania fizycznego. Dużym postępem i ułatwieniem w pracy szkoły średniej stał się projekt programów dla gimna-

---

[1]) Z uwagi na doniosłość zagadnień artykuł drukujemy w całości, chociaż nie we wszystkiem zgadzamy się całkowicie z autorem (przyp. Red.).

zjum nowego typu. Zdolny on jest zmienić tętno i jakość pracy szkoły średniej, pod warunkiem, że nastąpią dalsze kroki, tyczące się ilości i rozkładu godzin przeznaczonych na ćwiczenia cielesne, oraz wyjaśnienia i uzupełnienia, idące śmiało w kierunku usportowienia młodzieży, likwidujące posunięcia niezgodne z celami wychowawczemi ćwiczeń cielesnych.

W przeciwieństwie do stopni niższych, szkolnictwo wyższe jest dziedziną nienaruszoną, leżącą odłogiem. Bo przecież A. Z. S.-y, obejmujące znikomą liczbę młodzieży akademickiej (w tem 30% młodzieży pozaakademickiej), oraz trzy trymestry ćwiczeń na wydziale filozoficznym są niczem wobec masy młodzieży uczelni wyższych i ich potrzeb życiowych.

Widzimy więc z tego krótkiego rzutu oka na stan dzisiejszy, że sprawa wychowania fizycznego wchodzi dopiero wokres ustalania, że jeszcze ciągle szuka się rozwiązań, że przed nami rozwierają się drogi dalszego rozwoju, a z nimi szerokie horyzonty silniejszego, lepszego i dłuższego oddziaływania na charakter młodzieży za pośrednictwem bogatych form sportu: wychowawczego, i boiskowego (w postaci boiskowej czy terenowej), działów ledwie dotkniętych na gruncie szkolnictwa wszystkich typów. Walka o usportowienie szkoły jest ledwie zaczętą. Zdobycze programowe zostały z miejsca osłabione: przez niedomówienia programów, przez niedostateczną ilość godzin, przez nadmierną ilość młodzieży na lekcjach popołudniowych oraz przez oszczędnościowe posunięcia w rodzaju 10 min. gimnastyki przedlekcyjnej. Zanim projekty programów zostaną ostatecznie przyjęte, trzeba koniecznie naświetlić je i spowodować zmianę, zgodnie z wychowawczemi celami wychowania fizycznego i ich urzeczywistnieniem.

W pierwszym rzędzie, dla wszystkich stopni nauczania, należy uwzględnić w większej mierze sport w rozmaitych jego formach — przestać go traktować jako trudną, niemożliwą do osiągnięcia doskonałość, a jaknajszybciej, korzystając z przebudowy szkolnictwa, ująć go w realny, bezkompromisowy program. Ma się rozumieć, że mówię tu o sporcie traktowanym jako forma ruchu, budząca i utrwalająca radość życia, będącą odpoczynkiem dla nerwów po wysilającej pracy umysłowej, z natury rzeczy niehigjenicznej, oraz wzmagającą życiową energję ćwiczącego i wiążącą go na całe życie z ruchem. Wartości o charakterze: emocjonalno-hedonicznym, społeczno-państwowym, hartująco-zdrowotnym, zawarte w formach sportowych wychowania fizycznego, warto wykorzystać nietylko teoretycznie w programach, ale przedewszystkiem w życiu szkolnem, na lekcjach wychowania fizycznego i poza niemi. Można jeszcze dziś bez przesady powiedzieć, że sportowanie w praktyce szkolnej na wszystkich jego stopniach prawie że nie istnieje. Tu i ówdzie robione są próby wprowadzenia go na ten teren. Próby te, skrępowane: ilością i rozkładem godzin ćwiczeń cielesnych, warunkami technicznemi, oraz jednostronnem przygotowaniem gimnastycznem niektórych wychowawców fizycznych, nie mogą potoczyć się szerokim strumieniem. Próby te gdzieniegdzie w szkolnictwie średniem ujęto w formy organizacyjne pozaszkolne, starając się zadowolić częściowo żywiołowy pęd młodzieży do sportu. Stworzono gimnazjalne Kluby lub Koła Sportowe, które ogarnęły niewielkie gromady młodzieży najbardziej usprawnionej, odciągając ją od wpływów sportu zawodniczego, niezgodnego z celami wychowawczemi i zdrowotnemi szkoły. Są one jednak tylko namiastką, dobrą dla pewnych wyżej wskazanych celów, niewystarczającą zaś dla potrzeb całej

masy młodzieży, która w 50% nie umie pływać, a w 30% cierpi na schorzenie płuc i dróg oddechowych.
Gimnazjalne Kluby Sportowe tworzono częściej pod wpływem konieczności, jako przeciwdziałanie niebezpiecznemu zjawisku wymykania się młodzieży z pod wpływów szkoły, rzadziej zakładano je dla istotnych celów — uzupełnienia formami sportowemi programu szkoły. Dlatego też nie rozwiążą sprawy usportowienia także i Międzyszkolne Kluby Sportowe. Uchwycą one jedynie jeszcze mniejszy procent młodzieży wybitnie usprawnionej. Ogół młodzieży, traktujący sport jako przyjemność, jako zdrowy ruch, nic na tych nowych tworach nie zyska, bo programy i ich warunki realizacyjne są jeszcze odległe od rzeczywistych postulatów usportowienia młodzieży. Tylko więc zmiana przeprowadzona pod kątem ogółu młodzieży może rozwiązać kwestję usportowienia i większego oddziaływania wychowawczego.
Dziś szkoła przeprowadza zaledwie część programu sportowego, zawartego w projekcie programu z roku 1933. Tylko gry sportowe, gdzieniegdzie lekkoatletyka i łyżwiarstwo są wykonywane w 100%. Inne postacie sportu obejmują drobny odłam młodzieży w czasie nadprogramowym pozaszkolnym lub z braku czasu nie są wogóle wcielane w czyn. 90-cio minutowe godziny popołudniowe, przeznaczone na sport, prowadzone jednocześnie dla dwóch lub trzech klas, wypadające bardzo często z powodu: niepogody, ciemności i konferencyj, są znikomą zdobyczą programów szkolnych w dziedzinie sportu.
Z 60 lub 90-cioma uczniami, na: boisku, pływalni, lodowisku, wycieczce — trudno przeprowadzić metodyczną lekcję, nie sposób dać młodzieży zaprawę indywidualną. Często lekcje te są dużem ryzykiem, grożącem poważnem niebezpieczeństwem i odpowiedzialnością. Nic dziwnego, że nie spotkałem nauczyciela, któryby z taką masą miał odwagę iść nad rzekę lub do pływalni, aby tam próbować nauczyć młodzież pływać, jak tego programy żądają. A jeżeli jest taki ryzykant, ile on musi jeszcze usunąć trudności (sprawa opłaty, sprzeciw dyrektorów, ostrożność doktorów, opinja rodziców, przeszkody ze strony młodzieży), ile włożyć w tę wyprawę na pływalnię energji, starań i zapobiegliwości? Aby wkońcu stwierdzić, że na naukę pływania tych, co nie umieją pływać i usprawnienie tych, którzy pływają, posiada za mało czasu. I tak jest z każdym innym sportem: łyżwiarskim, narciarskim, wioślarskim, z każdem innem poczynaniem wycieczkowem i terenowem.
Tymczasem gimnastyka, na którą przeznaczono 2 godziny przedpołudniowe [2]) wszystkich klas i stopni, najlepiej nawet poprowadzona, nie zastąpi wolnego, swobodnego ruchu, jaki istnieje w sportach, nie da tyle radości i zadowolenia ćwiczącym. Nie wytworzy człowieka samodzielnego, z inicjatywą, działającego dla dobra grupy własnej. Conajwyżej wyrobi dobrego, biernego wykonawcę. Nie da nam ludzi wytrwałych, zaprawionych do walki, owianych ofiarnością, przejętych ambicją i dumą gromady. Sport, dzięki swobodzie i różnorodności pola działania, stwarza podłoże do urabiania aktywnych form silnej woli. Przymus autorytatywny, cechujący gimnastykę a działający wbrew skłonności młodzieży, może być tylko środkiem, ćwiczącym bierne strony woli.

---

[2]) W programach wprawdzie powiedziano, że: „niekiedy można odbywać w tych godzinach gry i sporty", jednak ta uwaga pogarsza sprawę, bo jest powodem dwoistości działania i niepokoju w szkole. Niewiadomo kto w danej chwili ma rację? Czy można, czy nie można stosować form sportowych?

Pozatem warunki, w jakich odbywa się gimnastyka, nie stwarzają dodatnich cech higienicznych: brak bakterjobójczego działania krótkofalowych promieni słonecznych oraz wolnego, dobrze utlenionego powietrza w salach gimnastycznych, nie przemawia za tą formą wychowania fizycznego. Wielkie zaś koszty budowy i urządzeń sal gimnastycznych stwarzają w dzisiejszych czasach nowe trudności.[1] I jeszcze jedno. — Szkoła ma przygotowywać do życia. Chłopak czy dziewczyna muszą wynieść ze szkoły upodobanie i nałóg ruchu. Tego upodobania nie da gimnastyka, zerwą z nią bowiem z chwilą wyjścia ze szkoły tak ze względów uczuciowych, jak i technicznych. Przeciwnie sport jakikolwiek, raz opanowany, będzie wiązał ze sobą człowieka trwale. Potrzeba i tęsknota ruchu, słońca, lepszego powietrza, będą mogły być zawsze zaspokojone. To, co powiedziałem przeciw gimnastyce, nie pomniejsza jej wartości, jako podstawy wychowania fizycznego, podbudowy pod wszechstronny rozwój cielesny. Gimnastyka jest i będzie szkieletem wychowania fizycznego, formą przygotowawczą do sportów. Nie może być jednak dominującą i wyłączną formą wychowania fizycznego w szkolnictwie, formą dla samej siebie.

Ażeby móc pchnąć wychowanie fizyczne szkoły na wychowawcze tory, aby urzeczywistnić pisane programy, trzeba:

A. Dla szkoły powszechnej:

1) Wyszkolić kadry specjalistów przynajmniej po jednym nauczycielu i nauczycielce w szkole powszechnej wyższego stopnia. Wtedy dopiero wykwalifikowany nauczyciel zdolny byłby w całej rozciągłości: wcielić w czyn zamiary programów; usunąć przeszkody w postaci: niechęci ogółu nauczycielstwa trudności technicznych i terenowych; stanąć w obronie godzin wychowania fizycznego, zużywanych niejednokrotnie przez nauczycieli na sprawy administracyjne lub na inne przedmioty. Dla lepszej pozycji tego specjalisty pożądane byłoby, aby na Wyższych Kursach Nauczycielskich (państwowych i Zw. Naucz. Polsk.) wychowania fizycznego nie łączyć z grupą śpiewu. Takie połączenie przedmiotów technicznych po pierwsze przemęcza organa głosowe i nerwy nauczyciela, po drugie jest trudne (zdolności i zainteresowania muzyczno-artystyczne nie idą zawsze w parze ze sprawnością fizyczną i zmysłem organizacyjnym, wymaganemi w wychowaniu fizycznem; po trzecie, nie daje tak ważnego w stosunkach nauczycielskich oraz w opinji młodzieży atutu, jakim jest fakt nauczania innego przedmiotu intelektualnego.

Należałoby łączyć z wychowaniem fizycznem przyrodę lub geografję. Wtedy trudności wyżej wymienione znacznieby osłabły a zyskałaby realizacja wycieczek krótkich i dłuższych oraz ćwiczeń i gier terenowych. Większa możliwość korelacji tych przedmiotów spowodowałaby w rezultacie, dzięki nauczycielowi, silniejsze oddziaływanie wychowawcze ćwiczeń cielesnych na młodzież.

2) Położyć większy nacisk w programach przyszłych liceów pedagogicznych na umiejętności prowadzenia i instruowania ćwiczeń cielesnych. Osobiste usprawnienie absolwentów tych liceów musi iść równolegle z dobrem metodycznem prowadzeniem lekcji: zabaw i gier, gimnastyki, lekkiej atletyki, pływania i łyżwiarstwa i t. p.

3) Wzmocnić kontrolę wykonywanej pracy i celowości użycia godzin, przeznaczonych na wychowanie fizyczne przez zdecydowane wprowadzenie instruktorów powiatowych wychowania fizycznego, posiadających conajmniej W. K. N., mających zniżkę godzin, a opłacanych dodatkowo przez samorządy.

4) Nie uchylać 2 godzin tygodniowo ćwiczeń cielesnych, stosować je na wszystkich stopniach szkoły powszechnej.

5) Pozostawić swobodę, ze względu na różne techniczne warunki szkoły, w rozbiciu tych godzin na cztery półgodziny.

6) Uwzględnić w programach następujące zmiany:

a) Wprowadzić już od klasy 5-ej palanta — powinien stać się on w ostatnich klasach szkoły powszechnej dominującą grą drużynową.

b) Oprócz siatkówki, wprowadzonej do szkoły powszechnej, winno się stosować piłkę koszykową i jordankę już od klasy 6-ej, zwiększając dla pierwszej ilość graczy do 7 i 9-ciu i dzieląc boisko na 3 części. Ograniczymy w ten sposób tempo ruchu, pozwolimy na dłuższe wypoczynki.

c) Wyraźnie powiedzieć, że należy stosować elementy lekkiej atletyki, t. j. krótkie biegi, rzuty i skoki. Niepotrzebnie ukrywa się te elementy w urywku o P. O. S.

d) Sztukę pływania starać się osiągnąć w każdej klasie, a nie dopiero w 7-ej.

B. Dla gimnazjum i liceum.

1) Zastosować dla każdej klasy 3 godziny tygodniowo (gdy budżet państwowy będzie się przedstawiał lepiej, dać 4 godziny) ćwiczeń cielesnych. Z tego jedna godzina odbywałaby się popołudniu.

2) Pozostawić nauczycielowi swobodę zużycia tych godzin zależnie od pory roku i warunków atmosferycznych. Interpretowanie programu nie może być takie, że godziny lekcji rannych mają być zużyte na gimnastykę (niekiedy na inne działy), a popołudniowe na sporty. Jest to z miejsca uniemożliwienie przeprowadzenia usportowineia młodzieży. Z tego samego punktu niedopuszczalnem jest twierdzenie, że lekcje popołudniowe muszą się odbywać na wolnem powietrzu. Pewnie, przy dzisiejszej ilości młodzieży trudno je przeprowadzać na sali. Z normalną klasą będzie można w razie niepogody iść do sali i ćwiczyć: boks, szermierkę, walkę wręcz, łucznictwo, strzelanie, tańce ludowe i t. p.

3) Pozwolić na komasację ostatniej dla klasy godziny przedpołudniowej i godzin popołudniowych. Nauczyciel może w ten sposób uzyskać do dyspozycji czas 2, 3, 4-o i więcej godzinny, który może zużyć na lekcje sportowe, wykonywane poza boiskiem szkolnem, a wymagające więcej czasu, jak np.: pływanie, wioślarstwo, narciarstwo oraz lekcje terenowe, przeprowadzane w formie wycieczki pieszej, wioślarskiej, narciarskiej, kolarskiej z elementami gier i ćwiczeń terenowych.

4) Gimnastyka zajęłaby wszystkie dni niepogody, które w naszych warunkach klimatycznych dadzą w sumie 3 do 4-ch miesięcy ćwiczeń. Byłby obowiązek stosowania gimnastyki na 2-ch godzinach przedpołudniowych w razie ćwiczenia na sali. Pozatem przecież stosować będziemy gimnastykę, stanowiącą zaprawę do poszczególnych działów sportu.

5) W samym projekcie programu wychowania fizycznego należy zmienić lub wprowadzać następujące kwestje:

a) odrzucić zupełnie gry: podaj dalej, kwadrant i piłkę graniczną, a wprowadzić od pierwszej klasy palanta, siatkówkę, jordankę i koszykówkę, a w liceum — piłkę nożną,

b) zwiększyć wymagania w gimnastyce,

c) powiedzieć wyraźnie o lekkiej atletyce, którą schowano i zatarto w ćwiczeniach stosowanych. Omówić szerzej wymagania w tym dziale,
d) oprócz istniejącego obowiązku posiadania ubranka sportowego wprowadzić obowiązek posiadania łyżew dla całej Polski oraz nart dla pewnych obszarów,
e) obowiązkowemi sprzętami, zakupionemi przez szkołę, poza istniejącemi, winny być także: łuki, rowery, karabinki małokalibrowe, łodzie wioślarskie, namioty, kociołki, mapy, kompasy i busole.
6) Aby wykonać zadania, uwzględnione w grach polowych, należy w programie geografji uwzględnić w wyższym stopniu czytanie topograficznej mapy i orjentację w terenie.
C. Dla szkoły powszechnej i gimnazjum:
1) Zlikwidować 10-cio minutową gimnastykę przedlekcyjną. Po kilkumiesięcznych doświadczeniach można śmiało powiedzieć, że:
a) jest ona źródłem niekarności, nieposzanowania zarządzeń władzy (nietylko ze strony uczniów, ale również i ciała pedagogicznego),
b) jest powodem niedbałości w wykonaniu ćwiczeń, lekceważenia rozkazów kolegów-przodowników klasowych,
c) jest elementem dyskredytującym i osłabiającym w oczach nauczycieli wartość ćwiczeń cielesnych, powagę przedmiotu szkolnego i pozycję wychowawcy szkolnego i pozycję wychowawcy fizycznego, ciężko zdobytą w walce ze wszystkimi „nieprzyjaciółmi wychowania fizycznego",
d) jest środkiem zaprzepaszczającym teoretyczny jej cel, „zachęcenie do codziennego uprawiania gimnastyki",
e) jest umartwieniem dla nauczyciela wychowania fizycznego, próbującego ratować wynikłą sytuację wychowawczą i rzeczową.
Zgodna opinja wychowawców (nietylko fizycznych) mówi, że gimnastyka przedlekcyjna jest czynnikiem niezgodnym z dążeniami wychowawczemi nowej szkoły.
2) Wprowadzić w ciągu roku dla każdej klasy obowiązkowe wycieczki (płatne jako godziny nadliczbowe): dwie półdniowe i dwie całodzienne, przeprowadzane w niedzielę lub święta. Dzisiejszy program mówi o nich, ale nie traktuje ich na serjo, nic dziwnego, że nie są one stosowane. Powyższe postawienie sprawy rozwiąże wtedy także sprawę gier polowych oraz biwakowania. Przestaną być te działy mirażem. Staną się elementem niezmiernie dodatnim w całokształcie rozwoju wychowania fizycznego.
3) Zacząć naprawdę budować: pływalnie, przystanie, lodowiska i boiska dla użytku także i młodzieży, ułatwić bezpłatny wstęp szkołom na już istniejące. Trzeba temi sprawami zainteresować Koła Rodzicielskie, Samorządy, Instytucje ubezpieczeniowe i społeczne. Szkoła musi dać inicjatywę, upominać się o te środki, stworzyć program realny, dostosować inne projekty tej natury do swych potrzeb. Dopiero wtedy będziemy mogli powiedzieć, że program wychowania fizycznego, idący w kierunku wychowania i sportowania, stał się życiowy i realny.
Uzupełnieniem tej pracy tak zmodyfikowanej i poprawionej mogą być w szkolnictwie średniem, a także i powszechnem — Szkolne Koła lub Kluby sportowe oraz ich nadbudowa — Międzyszkolne Kluby Sportowe. Nigdy one jednak nie staną się czynnikiem, jak się to dziś często uogólnia, usportowienia szkoły. Pozostaną one w dalszym ciągu dla młodzieży najsprawniejszej ośrodkiem,

pogłębiającym ich umiejętności, uwalniającym ich nadmiar energji i ambicji. Złudzeniem wychowawców i klubowców jest opinja, że Międzyszkolne Kluby Sportowe załatwią odrazu wszystkie bolączki sportu zawodniczego, że staną się terenem, na którym dokona się usportowienia szkoły. Złudzenie to należy jaknajszybciej rozwiać, aby sama treść reformy wychowania fizycznego w szkole nie poszła na marne. Tylko wyraźny program, obowiązujący całą masę młodzieży, tylko środki techniczne ułatwiające realizację tego programu zdolne są pchnąć sprawy wychowania fizycznego w szkole na nowe tory i dać pozaszkolnemu sportowi zawodniczemu materjał do dalszych wyczynów.

Szkolne i Międzyszkolne Kluby Sportowe winny się stać polem pracy społecznej, przygotowującej przyszłych działaczy sportowych (nietylko zawodników); środowiskiem samowychowującem, prowadzonem inicjatywą i wolą młodzieży, a kierowanem dyskretnie przez wychowawców fizycznych, mających na oku cel zasadniczy — pogłębienie charakteru młodzieży oraz rozwinięcie umiejętności współżycia i pracy organizacyjnej.

Nie wystarczy tworzyć te organizacje. Trzeba ochotniczą dobrą wolę uczniów ująć w rygory. Inaczej zaczęta praca natychmiast się rozleci. Musimy w tych organizacjach wdrożyć do dokładnego spełnienia podjętych obowiązków. Musimy oprzeć się na zobowiązaniach pisemnych, ręczących słowem honoru, że będą wytrwali i punktualni w treningach, karni wobec zarządzeń władz i regulaminów klubowych. „Słomiany ogień" musi płonąć stałym, równym płomieniem w tego typu organizacjach.

Organizacje te winny się stać terenem współpracy całego grona nauczycielskiego z młodzieżą. To przyjacielskie zetknięcie, na platformie tak bardzo zbliżającej, jaką jest wspólne uprawianie sportu, byłoby źródłem silniejszego wpływu wychowawczego na młodzież. Odbywałoby się ono w poszczególnych sekcjach Klubu, gdzie członek grona, osobiście zainteresowany, czynnie uprawiający daną gałąź sportu, mógłby być: opiekunem, doradcą, cichym kierownikiem i organizatorem życia młodzieży w danej sekcji. Ten kontakt musiałby wpłynąć jednocześnie na stosunek młodzieży do przedmiotu wykładanego przez danego profesora, ułatwiłby mu nauczanie intelektualne.

Organizacja życia w Szkolnych i Międzyszkolnych Klubach Sportowych winna pozostawać w rękach chłopców (gospodarka sprzętem, finanse, organizacja pracy, jej rozkład, wytyczne programowe), musi być jednak kontrolowana i wspierana przez nauczycieli w sekcjach, a koordynowana i ustalana przez wychowawcę fizycznego.

Tak pojęte Międzyszkolne Kluby Sportowe, reprezentujące gimnazjum lub miasto we wszystkich zarządzeniach zewnętrznych w zakresie wychowania fizycznego, staną się miejscem wyrobienia społeczno-państwowego młodzieży, wdrażanej do odpowiedzialności, samodzielności oraz posłuchu i karności dla swoich rówieśników-przywódców i kierowników. Będą dla nich ośrodkiem wyrobienia i doświadczenia osobistego, które to umiejętności i zdolności wniosą później do życia organizacyjnego Związków Sportowych, tak dotkliwie dziś odczuwających brak doświadczonych działaczy i organizatorów sportowych.

D. Dla szkół akademickich:

Uczelnie akademickie pod względem wychowania fizycznego nie mogą pozostać w stanie obecnym. Obowiązkowe formy ćwiczeń cielesnych winny być jaknajszybciej wprowadzone dla ogółu studentów. Stałyby się one jednym

z czynników zdrowia fizycznego i moralnego tej młodzieży, narażonej na destrukcyjne działanie wielkiej swobody jaką młodzież nagle osiąga dzięki wyjściu z gimnazjum oraz dzięki oddaleniu się od domu rodzinnego. Ujęcie młodzieży aakademickiej w obowiązokwe formy wychowania fizycznego stępiłoby walkę polityczną, odciągnęłoby ją od rozrywek szkodliwych dla zdrowia i psychiki, uodporniłoby na zasadzki swobodnego życia studenckiego, ściągnęłoby na boiska i wodę, wyrzuciłoby poza miasta w zdrową atmosferę: słońca, powietrza i przyrody.

Organizacja życia sportowego młodzieży akademickiej mogłaby być oparta na następujących tezach:

1) Obok istniejących katedr wychowania fizycznego przy wydziałach lekarskich winno się stworzyć obok nich ośrodki wychowania fizycznego dla studentów wszystkich wydziałów. Ćwiczenia byłyby prowadzone przez instruktorów-praktyków przy pomocy starszych roczników studenckich.

2) Każdy student obowiązany byłby przećwiczyć pewną ilość godzin w. f. w ciągu każdego trymestru.

3) W pierwszym roku nowowstępujący student musiałby wysłuchać wykładów z dziedziny wychowania fizycznego i higjeny, potraktowanych praktycznie.

4) W pierwszym trymestrze studenci poddaliby się próbie sprawności fizycznej, badaniom lekarskim i antropometrycznym. Na podstawie tych badań otrzymaliby przydział do właściwej grupy „wieku fizycznego", gdzie znów mogliby wybrać sobie, zależnie od zainteresowań, pewną formę ćwiczeń. Próbę sprawności ponawiałoby się corocznie i na podstawie jej przydzielałoby się studentów do grupy wyższej lub pozostawiałoby się w tej samej.

5) Każdy student (ka) obowiązany byłby do składania co dwa lata P. O. S., traktowanej jako formę dopuszczającą studenta do dalszych egzaminów w zakresie studjowania przedmiotu. Uwolnić od tego obowiązku mógłby jedynie lekarz związany z uniwersyteckim ośrodkiem wychowania fizycznego. Ten ostatni przynajmniej punkt mógłby być już dziś wprowadzony w życie, gdyż nie wymaga nakładów pieniężnych i inwestycyj.

Z wychowaniem fizycznem w szkolnictwie wiąże się kwestja przysposobienia wojskowego. I tutaj kroczymy powolnie naprzód. Możnaby jednak przyspieszyć ten postęp, gdyby sprawy przysposobienia wojskowego ujęła szkoła w swoje ręce. Drogą, którą powinno iść przeorganizowanie hufców szkolnych, byłaby forma obowiązkowej organizacji przysposobienia wojskowego, a nie jak dzisiaj, obowiązkowych godzin szkolnych. Należałoby oprzeć pracę przysposobienia wojskowego na materjale oficerów rezerwy, jakich zawsze kilku każda szkoła posiada, rozwinąć zaś przy pomocy samych chłopców, którzy byliby odpowiedzialni za stan administracyjno-gospodarczy, a nawet w wielu wypadkach starsi, przeszkoleni chłopcy mieliby poruczone prowadzenie łatwiejszych ćwiczeń. Pracę p. w., prowadzoną w takich organizacjach młodzieży, zmodyfikować w duchu wychowawczym, odrzucić powolny, drobiazgowy dzisiejszy system „rekrucki", nieodpowiedni zupełnie dla intelektu i usprawnienia młodzieży gimnazjalnej. Całe wyszkolenie: strzeleckie, polowe, gazowe, należy przyspieszyć i skoncentrować. Silniejszy nacisk położyć na terenoznawstwo i życie w polu. Zmniejszyć liczbę wykładów, które w ustach podoficerów i podchorążych stają się godzinami przegadanemi, nigdy zaś wpływa-

jącemi na psychikę i wiedzę młodzieży. Pozatem oprzeć pracę na pewnej samowystarczalności szkoły, która winna dostarczyć pomocy naukowych w dostatecznej ilości dla gromadnego i szybkiego wyszkolenia, a mianowicie: map, kompasów, busoli, przyborów wyszkolenia strzeleckiego (oprócz karabinów i naboi), gazowego i t. p. Współpraca z wojskiem, pewna zależność od niego i konieczność kontroli z tej strony w kwestjach: organizacji, programu, gospodarki sprzętu, większych ćwiczeń i obozów, jest zupełnie jasna i nie podlegająca dyskusji.

Organizacje młodzieży przysposobienia wojskowego, tak przebudowane, mogą stać się organizmem żywym i twórczym, elementem ładu i porządku w szkole ośrodkiem państwowej myśli wojskowej, źródłem mocy i wiary we własne siły oraz siły całego narodu.

Przy pomocy wyżej wymienionych środków i dróg wychowawca fizyczny, jako reprezentant życia czynnego, blisko współżyjący z młodzieżą, oddziałujący na nią swą dzielnością, zdobywający jej zaufanie naskutek ścisłej współpracy, opartej na wspólności zainteresowań i celów, przy jednoczesnym braku walki między nim a wychowankiem, może być i powinien być nieprzeciętnym czynnikiem, posiadającym wpływ na młodzież.

Może on łatwiej oddziaływać na nią w duchu wychowania obywatelskiego, nastawiać czynnie do życia, temperować perymizm i wybujały polski krytycyzm, wyrabiać w młodzieży zdolność do karności prawom i wodzom.

Aby to oddziaływanie było skuteczne, o nasileniu maksymalnem, powinien wychowawca fizyczny otrzymać większe przygotowanie pedagogiczne, idące równolegle ze studjami wychowania fizycznego. Byłaby to jeszcze jedna z dróg dalszego rozwoju wychowania fizycznego i jego wychowawczego wpływu na młodzież. Muszą pomału zniknąć gimnastycy, instruktorzy, zastąpieni wychowawcami fizycznymi, t. j. wychowawcami, działającymi na wychowanka za pośrednictwem środków fizycznych i psychicznych. Tacy nauczyciele staną się podstawą przebudowy szkolnictwa. Będą mogli szybko, sprawnie i skutecznie osiągnąć cel wychowawczy, wytyczony i zakreślony przez dzisiejszą szkołę polską.

MGR. JAN JASIŃSKI (Poznań)

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

W DWA OGNIE (prawidła gry)

WSTĘP

„W dwa ognie” — jest niczem innem, jak nieco zmodyfikowaną i utrudnioną różnemi przepisami grą, znaną gdzieindziej pod nazwą „Walka Narodów” lub „Narodówka”. Cel i zasady gry pozostały te same: walczą ze sobą dwie drużyny: wyrazem zwycięstwa jest przewaga w ilości skutych graczów drużyny przeciwnej.

Dokładne określenie wymiarów boiska, ilości graczów, wielkości piłki, zadań przodownika i drużyny, wprowadzenie nowych utrudnień — czyni z niej grę drużynową bardziej interesującą, zwłaszcza dla młodzieży szkół powszechnych,

o wybitnych zaletach wychowawczych, dając jednocześnie maksimum korzyści, jakie płyną z wyrobienia fizycznego grających. Jako wstęp (zaprawa) do jordanki, koszykówki, szczypiorniaka — okazuje się nieocenioną, pozwalając uzyskać nadzwyczajną zręczność w wymiganiu się od kucia i chwytania podanych piłek, względnie strzałów, będąc równocześnie niezłą zaprawą do Państwowej Odznaki Sportowej w IV grupie rzutów.
Przepisy gry w dwa ognie oparto na układzie i formie wydawniczej prawideł gier drużynowych, wydanych przez Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego oraz przepisach gier sportowych Polskiego Związku Gier Sportowych.

BOISKO I PRZYBORY

1. Boisko

Boisko równe, prostokątne, o wymiarach 10 m × 15 m, podzielone linją na dwie połowy o wymiarach 10 m × 7,5 m. Dłuższe boki boiska (10 m) nazywamy bokami tylnemi, krótsze (7,5) — bocznemi. Linję, dzielącą boisko na połowy, nazywamy linją środkową. Wszystkie linje znaczymy wapnem, kredą, trocinami, tłuczoną cegłą, na szerokość 5 cm, albo rowkiem tejże szerokości o głębokości 3 — 5 cm. Linje zaliczamy do boiska.
Teren wokół boiska jest wolny od wszelkich przeszkód przynajmniej na przestrzeni od 3 do 5 m. Najlepiej granice terenu wolnego wyznaczyć również wapnem, co przy rozgrywkach zabezpiecza drużynom dużą swobodę ruchów. Miejsce dla sędziego znajduje się poza boiskiem, na przedłużeniu linji środkowej. Winno ono być podwyższone (specjalne krzesło), by umożliwić mu widok linij tylnych.

2. Przybory

Do gry w dwa ognie używamy piłki skórzanej, okrągłej, z gumową dętką o obwodzie 65—70 cm. Waga 350—400 gramów.
U w a g a: Sędzia przed zawodami musi sprawdzić, czy nie jest zasilnie nadęta.

GRA I JEJ ZASADY

3. Cel gry

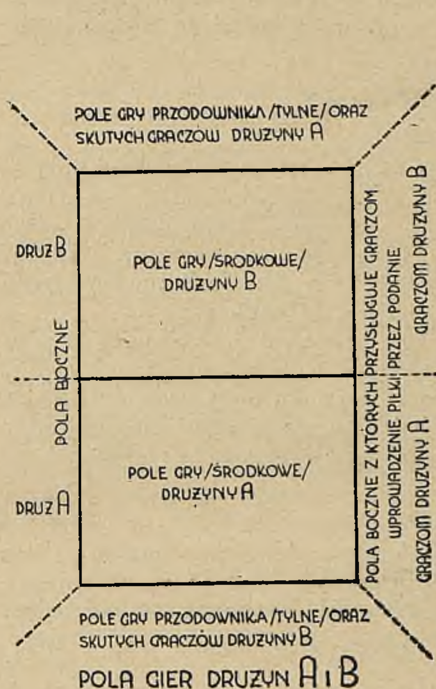
Celem gry jest najszybsze skucie wszystkich graczów drużyny przeciwnej. Zwycięża drużyna, która: a) w przewidzianym czasie skuje jak największą ilość przeciwników, b) względnie, w czasie krótszym od przewidzianego na grę — skuje wszystkich przeciwników.
Za każdego skutego gracza, drużyna traci 1 (jeden) punkt, za każdego nieskutego gracza, drużynie liczy się 1 (jeden) punkt. Suma punktów zdobyta z dwóch bezpośrednio po sobie następujących gier (partyj), stanowi o zwycięstwie danej drużyny. Każdy skuty gracz przechodzi na tyły swego przeciwnika i gra dalej, pomagając kuć swemu przodownikowi.

4. Czas gry

Gra trwa: 2 × 10 minut z przerwą 5 minutową w połowie gry. Sędzia może odliczyć czas wydalenia piłki za boisko dłużej niż na pół minuty. Skrócenie czasu gry dopuszczalne jest jedynie wtedy, gdy zostaną skuci wszyscy gracze jednej z drużyn. Po przerwie zawsze następuje zmiana boisk. Grę rozpoczyna drużyna, która gry do przerwy nie rozpoczynała.

5. Drużyny

Drużyna składa się z 10 graczów. Na czele każdej drużyny stoi wybrany kapitan. Kapitan wyznacza przodownika (może nim być sam), który zaczyna grę i kończy — przechodząc do gry na środkowem boisku — ostatni.
Przy zawodach o mistrzostwo dopuszczalny jest niepełny skład drużyny, w liczbie niemniej jednak jak 8 graczów. Bez względu wtedy na ilość graczów — drużynie przeciwnej liczy się zwycięstwo w stosunku do 11 punktów.



Rys. 1.



Rys. 2.

Spóźnionemu graczowi wolno wejść na boisko jedynie wtedy, jeżeli conajmniej 6 graczów własnej drużyny jest jeszcze na boisku środkowem.
Przed zawodami wręcza kapitan sędziemu imienny spis członków swojej drużyny.
W czasie gry nie wolno drużynom zmieniać graczów.
Losowanie kapitanów rozstrzyga, która drużyna wybiera boisko. Przeciwna drużyna rozpoczyna wtedy grę.
Na każdej połowie boiska ustawiają się gracze drużyn frontem do przeciwnika — dowolnie.

Przodownik ustawia się ztyłu poza boiskiem zajmowanem przez drużynę przeciwną, frontem do swej drużyny.

6. Rozpoczęcie gry

Grę rozpoczyna przodownik podaniem piłki swej drużynie. Od tej chwili przodownik i drużyna ma prawo strzelać i kuć graczów drużyny przeciwnej. Przy wznowieniu gry, po przerwie, obowiązuje poprzednio opisane ustawienie drużyn i rozpoczęcie gry.

Uwaga: Piłki podanej przez przodownika przy rozpoczęciu gry nie wolno chwytać drużynie przeciwnej.

7. Pola gier

Przodownicy grają poza granicami środkowego boiska na linji tylnej w przedłużeniu linij bocznych — pole gry przodownika (tylne).
Gracze drużyn w obrębie swych boisk — pola gry drużyn (środkowe).
Przekroczenie lub wkroczenie na linje tylne lub środkową uważa się za spalony.

8. Zasady gry

Gra się tylko rękoma. Dopuszczalne jest podawanie piłki dowolną ilość razy przodownikowi i zpowrotem, a tem samem wyczekiwanie („polowanie") na dogodny moment skucia przeciwnika. Nie wolno podawać piłki na boisku środkowem graczom jednej i tej samej drużyny.
Kuć wolno w obie strony, t. j. kuć może przodownik i gracze jego drużyny. Skucie gracza nie przerywa gry. Skuty gracz winien jak najszybciej przebiec poza granicami boisk na linję tylną swej drużyny i z tego miejsca brać udział w dalszej grze, współdziałając i pomagając przodownikowi. Skutemu graczowi nie wolno przechodzić z tyłów przeciwnika (boisko tylne) zpowrotem na boisko swej partji (środkowe).
Gdy w jednej z drużyn zostali skuci wszyscy gracze — na boisko wchodzi przodownik tej drużyny i gra toczy się dalej, aż do jego skucia.

9. Kucie

Gracz jest skuty, gdy:

1) w czasie gry (w obawie przed skuciem) wybiegnie poza boczne granice swego boiska,
2) zostanie trafiony piłką z rzutu bezpośrednio z powietrza,
3) chwytając piłkę z rzutu przeciwnika, wypuścił ją z ręki.

Uwaga: Kuty gracz ma prawo zatrzymać piłkę dla swej drużyny na boisku środkowem.

Gracz nie jest skuty, gdy:

1) chwyci piłkę z powietrza,
2) chwyci piłkę z kozła, z ziemi lub po odbiciu się od drugiego gracza,
3) zostanie trafiony piłką z kozła, lub po odbiciu się od drugiego gracza,
4) gracz przeciwnej drużyny przy kuciu stoi na spalonym,
5) po trafieniu go przez przeciwnika odbitą od niego piłkę, chwyci gracz tej samej drużyny z powietrza,
6) dwu graczy nie może być naraz skutymi.

10. Strata piłki

Drużyna traci piłkę, gdy:

1) piłka padnie na boiska partji przeciwnej,
2) któryś z graczów, strzelając lub podają piłkę, stoi na spalonym (przekroczył lub stoi na linji ograniczającej boisko),
3) któryś z graczów schwycił piłkę na spalonym,
4) gracz, który schwycił piłkę, poda ją graczowi swej drużyny,
5) piłka przy rzucie (strzale) przejdzie z boiska środkowego przez jedną z bocznych linij boiska drużyny przeciwnej.

11. Rzuty

a) Rzuty boczne.

O ile piłka wyleci poza boczne granice boiska (na pola boczne), najbliższy z graczów tej drużyny, przez której granice piłka przeszła, biegnie po nią, z odległości jednego kroku od miejsca na linji bocznej, przez którą piłka wyleciała — oburącz rzuca (podaje) ją graczom swej drużyny. Sam wbiega na boisko, gra toczy się dalej.

b) Rzuty spalone.

Piłkę rzuconą ze spalonego zawsze oddaje się w kierunku rzutu (strzału): drużyna — drużynie; przodownik — drużynie.

Naprzykład:

1) Gracz drużyny A, strzelając w kierunku graczów drużyny B, stanął na spalonym. Drużyna A traci piłkę. Piłkę muszą otrzymać gracze na boisku środkowem drużyny B.

2) Strzela przodownik drużyny A w kierunku graczów drużyny B. Stanął na spalonym. Drużyna A traci piłkę. Piłkę muszą otrzymać gracze na środkowem boisku drużyny B.

Piłka schwytana na spalonym zawsze wraca w tym kierunku, z którego ją schwytano: z rzutu przodownika — do przodownika; z rzutu drużyny — do drużyny.

Naprzykład:

1) Strzela przodownik drużyny A. Piłkę schwycił na spalonym jeden z graczów drużyny B. Gracze drużyny B muszą oddać piłkę przodownikowi drużyny A.

2) Strzela jeden z graczów drużyny A. Piłkę schwycił na spalonym jeden z graczów drużyny B. Gracze drużyny B muszą oddać piłkę graczom drużyny A.

SĘDZIOWANIE

12. Sędzia

Grą kieruje sędzia: orzeczenia jego są nieodwołalne.

Sędzia stoi na zewnątrz boiska w takiem miejscu, skąd może najlepiej śledzić przebieg gry.

Czynności sędziego określają podane powyżej przepisy gry.

W szczególności sędzia decyduje:

a) przed grą:

1) czy pogoda pozwala na rozegranie zawodów (deszcz i t. p.),
2) czy boisko ma właściwe wymiary i jest należycie oznaczone,
3) czy piłka nadaje się do gry,

4) czy drużyny stanęły w przepisanych składach.
b) **w czasie gry o:**
5) rozpoczęciu, końcu gry i przerwach,
6) skuciu,
7) spalonych,
8) stratach piłki,
9) rzutach bocznych, spalonych,
10) wyniku do połowy.
c) **po grze:**
11) o ostatecznym wyniku.

Sędzia używa gwizdka, stwierdzając nim popełniane przez graczów błędy. Gwizdek sędziego zasadniczo gry nie przerywa. Służy jedynie jako orjentacja i decyzja dla drużyn przy:
spalonych — o stracie piłki (jeden gwizdek),
skuciu — o wyjściu z boiska środkowego (dwa gwizdki) i t. p.
Dla wykonania swego orzeczenia — może spowodować przerwę w grze (szereg krótkich gwizdków). Po takiej przerwie — gra toczy się dalej, rozpoczynając się od sytuacji wytworzonej do przerwy.

13. Podsędkowie

Dla ścisłego przestrzegania spalonych może sędzia, lecz nie musi, zaprosić do pomocy dwu podsędków.
Podsędkowie ustawiają się na przeciwnej stronie boiska od miejsca, gdzie stoi sędzia, na przedłużeniu linij tylnych boiska.
Do wykonania swej funkcji używają małych chorągiewek
Przez podniesienie chorągiewki do góry dają znak sędziemu o spalonych.

14. Protokół

Po zawodach pisze sędzia protokół gry według wzoru:

P r o t o k ó ł
z zawodów „W dwa ognie".

Dnia . . . . w . . . . odbyły się
(miesiąca — roku) (miejscowość)
zawody w dwa ognie między drużynami:
1) . . . .
2) . . . .
z wynikiem . . . . do przerwy . . . .
(końcowy) (I-sza połowa)
po przerwie . . . . na korzyść drużyny . . . .
(druga połowa gry) (nazwa drużyny)

U w a g i:

. . . .
(podpis sędziego)

i odsyła do kierownictwa zawodów.

15. Protest

Po zawodach w ciągu 3-ch dni, drużyny mają prawo odwołania się od decyzji sędziego do kierownictwa Zawodów, składając na ręce przewodniczącego umotywowany protest, wpłacając tytułem kaucji 1 zł.

PRZYKŁAD GRY I WSKAZÓWKI DLA GRACZÓW

16. Przykład gry

Drużyna A rozpoczyna grę rzutem przodownika. Gracze drużyny B porozrzucani przy linji tylnej. Gracze drużyny A widzą, że kucie nie jest pewne i grozi ewentualną utratą piłki, podają ją więc zpowrotem swemu przodownikowi.

Gracze drużyny B w obronie — kryją się przy linji środkowej boiska. Wolne, górne podanie umożliwiło graczom drużyny B znowu przyjąć dogodną do obrony pozycję.

Przodownik i gracze drużyny A rozpoczynają „nagankę" szybkiemi, krótkiemi podaniami. Gracze drużyny B — co chwila muszą zmieniać miejsce i front. Spóźnienia w przyjęciu dogodnej pozycji obronnej wykorzystuje jeden ze strzelców drużyny A. Silnym rzutem kuje gracza drużyny B. Sędzia gwiżdże dwa razy. Piłkę schwycili gracze drużyny B, skuty gracz — biegnie pomagać swemu przodownikowi.

Wykorzystując ustawienie ataku graczów drużyny A — gracz drużyny B strzela i kuje gracza drużyny A. Dwa gwizdki. Piłka, odbiwszy się od skutego gracza drużyny A, dostaje się zpowrotem na boisko drużyny B. Chwyta ją drugi gracz i strzela znowu. Nie udało mu się skuć, gdyż atakowany obronił się chwytem piłki. Gracze drużyny B kryją się na linji tylnej.

Gracz z drużyny A podaje piłkę swemu przodownikowi. Jeden z graczów drużyny B wybiera piłkę i podaje ją silnym rzutem bezpośrednio przodownikowi swej drużyny. Gra toczy się dalej.

Mija czas gry, drużyna A ma skutych 4 graczów, drużyna B — 5-ciu. Przerwa. Sędzia ogłasza wynik:

Drużyna A : B = 7 : 6

na korzyść drużyny A, gdyż ta ma 7 punktów (1 punkt za każdego nieskutego gracza).

Po 5 minutach przerwy — gra toczy się dalej. W ciągu 8 minut gracze drużyny A skuli wszystkich graczów drużyny B. Nieskutych z drużyny A zostało 4 (3 w środkowem polu gry drużyny + 1 przodownik).

Sędzia kończy grę, ogłaszając wynik drugiej połowy

A : B = 4 : 0

i końcowy

A : B = 11 : 6

na korzyść drużyny A.

17. Wskazówki dla graczów

Najpewniejszą obroną przed skuciem jest umiejętność chwytania piłek. Chwyta się piłkę oburącz na siebie. Przed piłkami niskiemi, o rzucie silnym, krótkim, wskazane są uskoki, gdyż chwytanie takich piłek jest najtrudniejsze. Taktyka gry wymaga umiejętności podawania. Podanie winno być szybkie, krótkie, uniemożliwiające przeciwnikom schronienie na drugą stronę własne-

go boiska; jednocześnie niepozwalając im na „wybranie piłki" (chwyt piłki z podania przeciwnej drużyny). Wybieranie jest znowu popisem zdobywania piłek. Ta umiejętność decyduje nieraz o zwycięstwie.
Kuć należy zawsze w kierunku przodownika — zyskujemy przeto pewność, iż w razie chybienia piłka zostaje w naszych rękach. Nie znaczy to, iż przodownik podaje tylko piłki. Kucie przez niego jest jednak niebezpieczne, gdyż umożliwia częstsze straty piłki. W tym wypadku obroną przed stratą piłki winno być umiejętne rozstawianie się graczów na polu własnego boiska.
Nie skupiać się nigdy.
Gdy mamy piłkę — „silniejsi" strzelcy zajmują miejsca przy linji środkowej; „słabsi" — murują drugi — trzeci szereg za niemi. „Wybieracze" ustawiają się przy linji tylnej.
Wystrzegać się spalonych. Ustawiając się — kryjąc przed kuciem, strzelając — zawsze mieć na uwadze granice boiska.
Przy rzutach bocznych nie przeszkadzać i nie osłabiać drużyny wybieganiem gromadzkiem i choć wyjście w tym czasie poza granice boiska nie kuje gracza — zawsze jest ryzykowne.
Po piłkę wybiega najbliżej znajdujący się gracz tej linji bocznej i drużyny, przez które piłka przeszła.

W. J. ŚLIWIŃSKI (Łuck)

JAK NAUCZYĆ PŁYWAĆ ŻABKĄ

Naukę pływania rozpoczynamy od oswajania uczniów z wodą. Staramy się przedewszystkiem zwalczyć w uczniach tak często spotykany paniczny wprost lęk przed zanurzeniem się w wodzie, a dopiero kiedy uczniowie są już dostatecznie oswojeni z wodą, t. zn., swobodnie się w niej poruszają, nurkują, śmiało skaczą do wody i utrzymują się bez ruchu na piersiach i na wznak na wodzie, należy przystąpić do właściwej nauki. Bliższe szczegóły, dotyczące oswajania uczniów z wodą — znaleźć można w numerze 8 i 9 „Wychowania Fizycznego w Szkole" z r. 1933-34 oraz w podręczniku A. Kalinowskiego „Naturalna Metoda Nauki Pływania".
W szkole powinno się uczyć pływania stylem naturalnym (crawl) lub żabką. Jakkolwiek crawl jest najszybszym sposobem pływania i ruchy jego są może najbardziej uzgodnione z mechaniką ruchu w wodzie, jednak jest jeszcze bardzo mało znany wśród ogółu nauczycieli, z których znaczna część posiada znajomość żabki; z tego też powodu, a także ze względu na praktyczne właściwości żabki, która pozwala przepływać dłuższe dystanse bez większego zmęczenia oraz daje płynącemu większe pole widzenia i lepszą orjentację na wodzie — podaję opis nauczania pływania żabką.

OPIS STYLU.

Żabka jest sposobem pływania przypominającym ruchy pływającej żaby. Są to ruchy rąk i nóg kolejno i symetrycznie wykonanych oraz wzajemnie się uzupełniających. Po wykonaniu całkowitego ruchu ramion i nóg następuje krótka przerwa, podczas której ciało swobodnie wyciągnięte płynie naprzód bez ruchu. Zasadniczą postawą wyjściową do pływania żabką jest swobodne leżenie na wodzie (rys. 1). W tej postawie ciało musi być swobodnie wyciągnięte, mięśnie rozluźnione, głowa nieznacznie uniesiona, a twarz do nosa zanurzona

w wodzie. Ramiona swobodnie wyciągnięte do przodu, dotykając się palcami wskazującemi, spoczywają na wodzie. Nogi wyciągnięte, stopy wyprostowane, pięty powinny się znajdować tuż pod powierzchnią wody. Z takiej postawy wyjściowej rozpoczynają najpierw swą pracę ramiona. Celem ich pracy jest utrzymanie przodu ciała na powierzchni wody, ułatwienie wynurzania klatki piersiowej i głowy dla wykonania oddechu, wreszcie posuwanie ciała naprzód.



Rys. 1.



Rys. 2.

Z położenia ramion wyciągniętych przed sobą skręca się nieznacznie dłonie nazewnątrz i naciskając niemi wodę, ciągnie się ramiona ruchem płynnym, a przytem energicznym i zdecydowanym wdół i do boku do położenia skośnego (rys. 2). W tem położeniu kończy się praca ramion, rozluźniamy wtedy mięśnie i zupełnie bezwładne ramiona przenosimy do przodu. Ruch powrotu ramion musi być również płynny, przytem miękki i łagodny. Ażeby zmniejszyć opór wody — w chwili przenoszenia ramion do przodu uginamy je w łokciach, skierowujemy przedramiona do środka i wprzód w ten sposób, by dłonie, dotykając się kciukami, znajdowały się tuż przed twarzą, a łokcie były wpobliżu boków ciała (rys. 3). Z tej pozycji po najkrótszej drodze przenosimy



Rys. 3.



Rys. 5.



Rys. 4.

ramiona wprzód do postawy wyjściowej i tu następuje krótka przerwa w pracy. Podczas całkowitego ruchu ramion dłonie zakreślają drogę jak na rys. 4. Po skończonej pracy pociągnięcia ramion, w momencie kiedy są ugięte w łokciach a dłonie znajdują się wpobliżu twarzy, rozpoczynają swą pracę nogi (rys. 5). Praca nóg ma za zadanie posuwanie ciała do przodu. Osiągamy to przez odepchnięcie się stopami o wodę i energiczne zwarcie wyprostowanych nóg.

Rozpoczynając swą pracę, nogi wolno i miękko uginają się w stawach biodrowych i kolanowych, w ten sposób, by uda były skierowane wdół i nazewnątrz, a stopy swobodnie wyciągnięte znajdowały się wpobliżu siebie (rys. 3). Pięty stóp powinny się znajdować tuż pod powierzchnią wody. Naciskając następnie silnie stopami wodę, wykonujemy energiczny ruch jakgdyby kopnięcia (rys.



Rys. 6.



Rys. 7.

7) — prostując nogi w kolanach do postawy rozkrocznej (rys. 6) i zwierając je ruchem energicznym i szybkim do postawy wyjściowej (rys. 8), gdzie następuje krótka przerwa. W przeciwieństwie do ruchu kurczenia się nóg, który



Rys. 8.

musi być łagodny, miękki i niezbyt szybki, ruch kopnięcia i zwarcia powinien być szybki i energiczny, przyczem te dwa ostatnie ruchy muszą posiadać taką ciągłość, żeby robiły wrażenie jednolitego ruchu. Podczas kopnięcia i zwarcia nóg pięty zataczają drogę nakształt elipsy (rys. 5).
W czasie kiedy ramionia wykonują swą pracę pociągnięcia, t. zn. w czasie ich ruchu wdół i do boku — wynurza się nieznacznie górną część tułowia i unosi się głowę dla wykonania oddechu. Powietrze nabiera się szybko szeroko otwartemi ustami (rys. 9). W chwili kurczenia ramion i wyprostu ich do przodu zanurzamy klatkę piersiową i głowę po nos i wykonujemy wolno wydech pod wodą.
Ruchy wykonywane podczas pływania muszą być płynne, łagodne, miękkie i rytmiczne; wielkim błędem są ruchy szarpane i sztywne. Mięśnie powinny być swobodnie rozluźnione.

SUCHE PŁYWANIE.

Przed przystąpieniem do nauki pływania w wodzie należy przerobić z uczniami t. zw. „suche pływanie", t. j. przećwiczyć ruchy pływackie na powietrzu w sali gimnastycznej lub na brzegu pływalni. Nie należy zrażać się tem, że uczniowie, mający świetnie opanowane ruchy pływackie na powietrzu, nie potrafią wykonywać ich w wodzie, jednak taki uczeń znacznie szybciej przyswoi sobie potem technikę ruchów pływackich, niż nieznający ich przedtem zupełnie. Suche pły-

wanie najlepiej przerabiać zimą na sali gimnastycznej podczas lekcji gimnastyki.

Ćwiczenia ramion. 1. W postawie stojącej z ramionami wzniesionemi nad głową, dłonie stykają się ze sobą palcami wskazującemi (rys. 10a). Z tej pozycji ramion uczniowie skręcają dłonie nazewnątrz i przenoszą ramiona wdół i do boku — do położenia skośnego (rys. 10b) (ruch pociągnięcia). W położeniu skośnem — uginają ramiona, łokcie opuszczają do boków ciała, a przedramiona przenoszą do środka i wprzód, tak by dłonie znalazły się wpobliżu brody (rys. 10c). Następnie prostują ramiona do postawy wyjściowej (rys. 10d). Po-

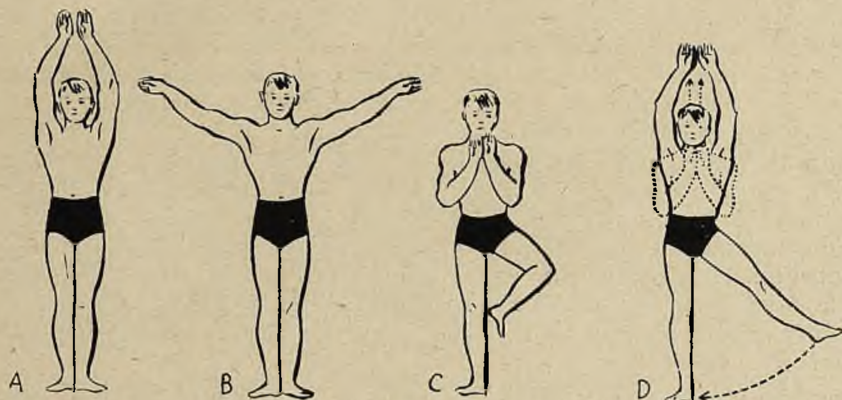


Rys. 9.
Zwrócić uwagę na prawidłowe wynurzenie głowy i wykonanie oddechu oraz na pracę pociągnięcia ramion.

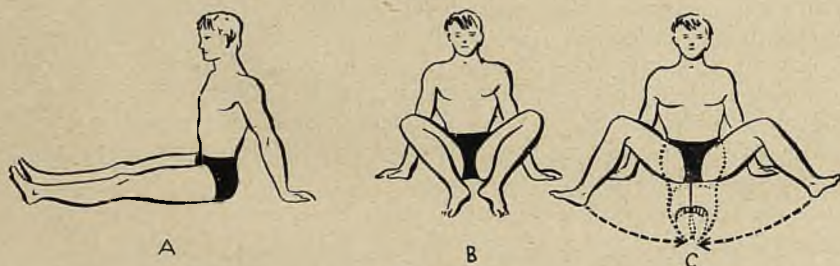
czątkowo uczniowie mogą wykonywać ruchy ramion na tempa, jednak w miarę wyćwiczenia ruchy muszą stawać się ciągłe i płynne. Po całkowitym ruchu ramion następuje krótka przerwa. 2. To samo ćwiczenie w opadzie tułowia do poziomu i w leżeniu przodem na ławeczce lub na wale usypanym z piasku. W postawie leżącej ramiona muszą być wyciągnięte przed siebie, tak, jak podczas pływania w wodzie.

Ćwiczenia nóg. 1. W postawie stojącej uczniowie na zmianę unoszą nogi z jednoczesnem uginaniem ich w kolanach. Nogę należy unosić w ten sposób, by udo było skierowane nazewnątrz, a pięta stopy znalazła się na wysokości kolana drugiej nogi (rys. 10c). Z tej pozycji wykonuje się ruch jakby kopnięcia,

prostuje się nogę w kolanie i opuszcza do postawy zasadniczej (rys. 10d). 2. W płaskim siadzie (rys. 10d) i w leżeniu tyłem uginanie nóg w kolanach tak, by uda były skierowane do góry i nazewnątrz, a stopy, dotykając się piętami spoczywały na podłodze. Z tej pozycji prostowanie nóg do boku, następnie zwarcie do postawy wyjściowej (rys. 11b i c). To samo ćwiczenie w leżeniu przodem na ławeczce lub na wale usypanym z piasku. Pamiętać należy, że przy pracy nóg ruch kurczenia powinien być wolny, ruch wyprostu i zwarcia szybki. **Ćwiczenia koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania.** W postawie stojącej ze wzniesionemii ramionami nad głową. Najpierw ramiona wykonują ruch pociągnięcia (rys. 10b) — w chwili ich ugięcia w łokciach i przenoszenia dłoni pod brodę zaczynają się na zmianę kurczyć nogi (rys. 10c). W tym czasie, kiedy



Rys. 10.



Rys. 11.

ramiona powracają do postawy wyjściowej — nogi wykonują ruch kopnięcia i zwarcia (rys. 10d). Po przeniesieniu ramion nad głową i po zwarciu nóg następuje moment wytrzymania i krótkiego wypoczynku w pracy. Ćwiczenia koordynacyjne należy przeprowadzać początkowo wolno i na tempa — jednak w miarę wyćwiczenia uczniowie powinni wykonywać ćwiczenia bez liczenia, w tempie dla siebie najwygodniejszem, przytem rytmicznie, a ruch musi być ciągły i płynny. Przestrzegać, by ruchy nie były gwałtowne i szarpane.
Ćwiczenia koordynacji ramion i nóg w leżeniu przodem na ławeczce i na wale. W czasie ruchu pociągnięcia ramion powinno się wykonać oddech, w czasie uginania i powrotu do przodu — wydech.

NAUKA PŁYWANIA W WODZIE PŁYTKIEJ DO KOLAN.

Ćwiczenia ramion. 1. W siadzie płaskim — ramiona wzniesione do przodu spoczywają na powierzchni wody. Z tej pozycji wykonuje się energiczne pociągnięcia ramion wdół i do boku, a następnie wolno kurczy się w łokciach i przenosi do przodu. Zwrócić uwagę, by mięśnie całego ciała były możliwie zupełnie rozluźnione. Ruchy ramion muszą być wykonane rytmicznie i płynnie. Po ukończonym całkowitym ruchu ramion następuje krótka przerwa w pracy. 2. To samo z oddychaniem. Kiedy ramiona wykonują ruch pociągnięcia — unosi się głowa nieznacznie do góry, szeroko otwartemi ustami nabiera się powietrza — w czasie uginania i przenoszenia ramion do przodu zanurza się twarz po nos do wody i wykonywa się wolno wydech pod wodą.
Ze względu na trudności nauczania wydychania pod wodą należy na każdej lekcji przerabiać oddzielnie ćwiczenia oddechowe, które polegać będą jedynie na tem, że uczniowie nabierać będą nad wodą powietrze, następnie zanurzać twarz pod wodę i swobodnie wolno wydychać powietrze pod wodą. Uważać, by przy tem ćwiczeniu uczniowie nie zamykali oczu.
Ćwiczenia ramion w wodzie głębokiej do pasa. 3. W postawie stojącej w rozkroku, z twarzą zanurzoną po brodę w wodzie — ćwiczenie ruchów żabich ramion. 4. To samo z oddychaniem. 5. W wolnem posuwaniu się marszem po dnie z twarzą zanurzoną po brodę — ćwiczenia pracy ramion. 6. To samo z oddychaniem. 7. W leżeniu na wodzie z podtrzymywaniem przez współćwiczących — ćwiczenia ramion. To samo z oddychaniem. W leżeniu na wodzie bez pomocy współćwiczących — pływanie tylko przy pomocy ramion, bez oddychania i z oddychaniem.

Ćwiczenia nóg w wodzie płytkiej do kolan. 1. W podporze przodem, dłonie opierają się o dno pływalni, twarz do brody zanurzona w wodzie, nogi swobodnie wyprostowane i uniesione do tej wysokości, by piętami dochodziły do powierzchni — ćwiczenia żabich ruchów nóg. 2. To samo z posuwaniem się rękoma po dnie pływalni. Zwrócić uwagę na wolne kurczenie a energiczne prostowanie i zwieranie nóg. Przestrzegać przerw po jednorazowej pracy nóg. To samo z oddychaniem. 3. W swobodnem leżeniu (w podporze) uczniowie robią wdech, a w czasie skurczu, wyprostu i zwarcia nóg, zanurzają usta pod wodę i wykonują wydech.

Ćwiczenia nóg w wodzie głębokiej do pasa. 4. Uczniowie trzymają się za drążek umieszczony tuż nad powierzchnią wody. Kładą się na wodę w ten sposób, by ciało swobodnie było wyciągnięte, twarz do brody zanurzona, usta tuż nad powierzchnią, pięty pod powierzchnią wody. W tej pozycji ćwiczą żabie ruchy nóg. To samo z oddychaniem. 5. Podczas holowania przez współćwiczących za ramiona — ćwiczenia pracy nóg. To samo z oddychaniem. 6. W swobodnem leżeniu na wodzie — ćwiczenia żabich ruchów nóg. 7. Pływanie tylko przy pomocy nóg. 8. Pływanie tylko przy pomocy nóg z oddychaniem.

Ćwiczenia koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania w wodzie głębokiej do pasa. 1. W leżeniu na wodzie z podtrzymywaniem przez współćwiczących — ćwiczenia koordynacji pracy ramion i nóg. Pamiętać należy, że pracę rozpoczynają najpierw ramiona, a nogi w tym czasie są swobodnie wyprostowane. Kiedy ramiona zaczynają uginanie w łokciach, a dłonie przenoszą się na wysokość twarzy, zaczynają się kurczyć nogi. W tym czasie, kiedy ramiona przenosimy

do przodu, nogi wykonują ruch kopnięcia i zwarcia. Po całkowitym ruchu ramion i nóg następuje krótka przerwa w pracy. To samo z oddychaniem. W czasie pracy pociągnięcia ramion uczniowie nabierają powietrza do płuc, a w czasie uginania w łokciach i prostowania do przodu zanurzają twarz do nosa i wykonują wydech pod wodą. 2. Pływanie żabką bez oddychania (twarz zanurzona w wodzie). 3. Pływanie żabką z oddychaniem.

Zanim uczniowie dokładnie nie opanują pracy ramion, nóg i oddychania, nie powinni się uczyć koordynacji ruchów. Nie należy również zadowalać się połowicznem opanowaniem umiejętności pływania, ale dbać o dokładne opanowanie stylu.

A. KALINOWSKI

NALEŻYTE WYKORZYSTANIE TERENU W WYCHOWANIU FIZYCZNEM

Każdy wychowawca fizyczny musi sobie uświadomić, że w pracy jego współdziała z nim szereg czynników ubocznych, które czasami mogą zdecydowanie nadawać kierunek wychowaniu fizycznemu powierzonej mu młodzieży. Jednym z najważniejszych momentów są bezwzględnie właściwości terenowe danego regjonu. Specyficzne cechy poszczególnych krain sprawiły, że góral jest zwinny i wesoły, a Poleszuk ociężały i powolny, choć świetnie radzi sobie wśród błot. Teren w sposób zupełnie naturalny działa na rozwój tych czy innych cech fizycznych i duchowych człowieka, urabiając właściwy sobie typ mieszkańca, który już przychodząc na świat, przynosi pewne lokalne znamiona.

Program nasz pozostawia wychowawcy dużo samodzielności i swobody w organizowaniu i układaniu pracy w dziale wychowania fizycznego. Wiele punktów można inaczej przeprowadzić, w innem ujęciu i nasileniu, w różnych warunkach terenowych. Zamiast wysilać się w szkołach górskich na naukę pływania, gdzie brak jest odpowiednich rzek i jezior, połóżmy silniejszy nacisk na te działy programu, które są bardziej aktualne w danym regjonie, np. organizowanie wycieczek i narciarstwo. Może ktoś powiedzieć, że celem szkoły jest urobienie pewnego typu człowieka, którego struktura fizyczna byłaby upodobniona do określonego ideału obowiązującego obszar całej Rzeczypospolitej, że rozwijanie cech regjonalnych byłoby różniczkowaniem poszczególnych dzielnic.

O ile wyczuwam, twórcom programów chodziłoby o to, żeby przez wychowanie fizyczne podnosić duchową i cielesną wartość wychowanków, by iść na spotkanie naturalnym cechom człowieka. Obojętnem jest, czy nasz wychowanek będzie miał przewagę siły, zręczności, szybkości czy innych cech — chodzi nam przedewszystkiem o to, by wychować typ zdrowy, zaradny i przystosowany do warunków, w jakich będzie toczył codzienną walkę o byt i lepsze jutro Polski. Co z tego, że wychowamy dziecko nawet bardzo harmonijnie, gdy ono w dalszem życiu utraci swoją harmonję przez rozwijanie w sobie tylko tych cech, które przydatne będą w jego życiu. Najlepszy dziesięcioboista nie wytrzyma przy rąbaniu drzewa z wytrawnym i zaprawionym drwalem. Człowiek nie może wszystkiego opanować w stopniu zbyt wysokim. Góral jest asem w górach. Poleszuk na błotach, a Kaszub na morzu. Trzeba umieć coś najlepiej. Zazwyczaj doskonalimy się w tem, co nam podsuwa samo życie.

Dlatego błędem byłoby, gdybyśmy w szkole nie podchwycili wymagań regjonu i nie wykorzystali w pracy nad wychowaniem fizycznem właściwości terenowych naszej szkoły.

Możliwości wykorzystania terenu są bardzo duże i różnorodne. Olbrzymia większość szkół powszechnych nie posiada zupełnie sal gimnastycznych. Nawet w najdalszej perspektywie nie widzę możności zaopatrzenia każdej szkoły w odpowiednie pomieszczenie i przyrządy do ćwiczeń w budynku. Słońce, powietrze, woda, pole, las, łąka, plaża, równina śnieżna, lód — są to czynniki, które musimy umiejętnie wykorzystywać dla dobra organizmów naszych wychowanków.

Najlepiej będzie, gdy stopniowo rozpatrzymy elementy składowe poszczególnym terenów i zastanowimy się, jak należy je wykorzystać w naszej pracy.

W środowiskach górskich, gdzie krajobraz jest nadzwyczaj zmienny i pociągający, a wędrówka piesza bardzo urozmaicona i wszechstronnie rozwijająca cały organizm, położyłbym większy nacisk na turystykę, tak, by już nawet starsze dzieci ze szkoły powszechnej zasmakowały w wędrówkach. Zimą nie można pominąć narciarstwa, które daje niewyczerpane wprost możliwości. O ile na równinie narciarstwo może wydać się młodzieży zbyt monotonne, o tyle w terenach bogatych w pochyłości jest ono w szkole czemś nadzwyczaj upragnionem. Z cech psychicznych teren górski będzie najmocniej rozwijać odwagę.

O ile w pobliżu naszej szkoły będziemy mieli rzekę, jezioro, czy chociażby odpowiedni staw, odrazu musimy ocenić znaczenie tego elementu i musimy umieć należycie wykorzystać objekt, bogaty w walory wychowawcze i zdrowotne. Nie możemy go potraktować jako coś bez większego znaczenia. Rzeka nieraz urabia zdecydowanie typy nadbrzeżnych mieszkańców i wiąże ich ze sobą na całe życie. Dlaczegoż nie mamy wykorzystać jej wpływu przy urabianiu powierzonej nam młodzieży?

Znam chłopca, który w szkole jest skryty, zamknięty w sobie, okazuje pewną nieufność do nauczycieli, chociaż naogół jest inteligentny i uczy się dobrze. Ile razy próbowałem nawiązać z nim szczerą rozmowę, zawsze tego unikał. Zauważyłem, iż latem całemi dniami łowił ryby. Pewnego razu podszedłem i rozpocząłem z nim rozmowę o rybach: okazało się, że za rzeką nie widzi świata. Teraz, gdy chcę go w klasie pociągnąć za język, zaczynam od rzeki. Dziś rozumiem, że mógł nawet czuć dla nauczycieli trochę politowania: co tam taki może wiedzieć o rzece.

Widzimy więc, że woda może być czemś nawet najważniejszem w życiu — szczególnie chłopców. Powinniśmy iść na spotkanie naturalnym zamiłowaniom młodzieży.

Łodzie i kajaki stwarzają bardzo zdrowy i wielce cenny dział sportu. Pomysłowość, inicjatywa i zapał nauczyciela, to grunt.

Las znowu jest świetnym terenem do różnego rodzaju gier o typie harcerskim. Młodzież lubi te gry, gdyż może w nich wypróbować nietylko siłę swych mięśni, ale zmysły i inteligencję.

Nawet taki moment, jak istnienie dróg, może zaważyć na charakterze naszej pracy, gdyż przy pewnych możliwościach możemy je wykorzystać do wycieczek rowerowych.

Najmniej pożądanym terenem są błota, ale i tu pewne momenty możemy

wpleść do naszego programu pracy. Skok wdal ma w takim terenie więcej uzasadnienia niż w każdym innym.
W szarej, codziennej pracy napotykamy dużo rzeczywistych trudności, czasami jednak z rzeczy nieistotnych robimy sobie trudności urojone. Wzdycha ktoś, że niema koło siebie wzgórz, a przeocza ładne jezioro, które leży tuż koło szkoły. Trzeba związać pracę najsilniej z objektem bezpośrednio dostępnym. Trudno, jeden teren jest wdzięczniejszy, drugi może mniej, lecz każdy do pewnego stopnia wykorzystać można: to jest naszym obowiązkiem i o to mi w tym artykule najbardziej chodzi.

WITOLD RODZIEWICZ (Wilejka)

OPOWIADANO MI...

19. W jednej z wiejskich szkół powszechnych nauczyciel usiłował wprowadzić miękkie pantofle, aby zapewnić sobie czystość klasy i możność wykonywania ćwiczeń cielesnych. Dziatwa chodzi w tej okolicy w drewnianych trepach. Wywołało to burzę ze strony matek, które uważały, że jeśli dziecko rozwinie nogi i wydobędzie je z obfitych zwojów niezbyt zresztą czystych i suchych szmat, to się niechybnie przeziębi. Jedna z matek, jadąc do miasta powiatowego, obiecała iść do inspektoratu i poskarżyć się na „wymysły" nauczyciela. Inspektor szkolny jednak tak jej wytłumaczył sprawę czystości i ciepła, że zamiast kary na nauczyciela — przywiozła kupione w mieście pantofle dla dwojga swoich dzieci. Naturalnie sprawa pantofli została bezapelacyjnie wygrana. Czasem więc dobrze jest jeśli się na nas skarżą.
20. Na konferencji rejonowej odbywa się lekcja z przyrody. Nauczycielka, chcąc przedstawić dzieciom cienie pewnych ciał, potrzebne jej do wyjaśnienia zaćmienia słońca i księżyca, pozasłaniała dość szczelnie okna, zapaliła lampę naftową i demonstruje cienie. Izba mała, oprócz całej klasy w izbie znajduje się kilkanaście osób, przybyłych na konferencję. W klasie duszno i gorąco mimo otwartego okna, bo jest ono zasłonięte kilimem. Ćwiczeń śródlekcyjnych niema, brak czasu! Z toku lekcji wynikło, że należy pokazać dzieciom cień człowieka; na dworze — cudowna pogoda. Wysyła się jednego chłopca na boisko, a wszystkie dzieci tłoczą się do okna, aby zobaczyć cień wysłanego chłopca. Naturalnie, wszystkie zobaczyć nie mogą. I dopiero po zakończonej lekcji nauczycielka przyznaje się, że przyszedł jej do głowy świetny pomysł przeprowadzenia ćwiczeń śródlekcyjnych: oto należało wszystkie dzieci wysłać na chwilę na boisko, aby zobaczyły swe cienie i wróciły do klasy. Pomysł rzeczywiście świetny — cóż, przyszedł niestety za późno i przez 50 minut dzieci dusiły się w izbie.
21. Plagą pewnej szkoły była gra w guziki. Każdą wolną chwilę dzieci spędzały pod ścianami, rzucając guziki o ścianę, a w szatni musieli dyżurować nauczyciele i woźni, bo guziki od palt ginęły setkami. Żadne zakazy, ani konfiskata guzików na nic się nie zdały: w pokoju kierownika stał kosz o pojemności conajmniej ćwierć metra, wypełniony skonfiskowanemi guzikami; chłopcy pewne części garderoby nosili na sznurkach, a w guziki grali ciągle. I dopiero wtedy sytuacja uległa zasadniczej zmianie, gdy nauczycielka zajęć praktycznych wprowadziła przygotowywanie pięknych piłeczek ze szmatek obszytych rafją. Po paru tygodniach każde dziecko miało piłeczkę i dziewczynki za-

częły „wyczyniać" różne sztuki piłeczkami: rzucały je do siebie, o ścianę, o ziemię, pod kolanem, z klaskaniem, z obrotem i... ktoby tam zresztą wyliczył te wszystkie sztuczki.
Chłopcy grali w strzelca lub poprostu w „berka skuwanego", a guziki poszły w niepamięć. Jeżeli który z fanatycznych ich zwolenników zaproponował grę, to wyśmiali go. Grono nauczycielskie odetchnęło, a za skonfiskowane guziki zakupiono 10 kg rafji na nowe piłeczki.

SKRZYNKA ZAPYTAŃ.

16. **Kol. B. Michalewicz** zapytuje o podręcznik z pląsami i tańcami. Niestety, takiego podręcznika nie mamy. Trochę materjału znajdzie Kolega w podręczniku Fr. Krawczykowskiego „Święto wychowania fizycznego" — wydawn. Naszej Księgarni w Warszawie. Drugie pytanie dotyczy powiatowych instruktorów w. f.: na jakich zasadach organizowana jest ich praca i jakie wymagane kwalifikacje. Na te pytania nie możemy Koledze dać wyczerpujących informacyj, ponieważ sprawy te regulują według własnego uznania pracujący przy kuratorjach, okręgowi instruktorzy w. f. Tylko więc u odnośnego instruktora okręgowego znajdzie Kolega miarodajną odpowiedź.
17. **Koleżanka J. D.** Zapytuje, czy gminy mają obowiązek dostarczyć podwód w celu przewiezienia dzieci na organizowane przez powiatowy komitet w. f. i p. w. święto w. f. Obowiązku takiego gminy nie mają. Jednak prowadzenie dziatwy do miasta powiatowego, odległego nieraz o kilkanaście kilometrów, jest zupełnie niemożliwe. Jeżeli więc chcemy, aby dziatwa naszej szkoły wzięła udział w święcie w charakterze bądź uczestników, bądź też widzów, to winniśmy zabezpieczyć sobie dowóz drogą uzyskania dobrowolnie ofiarowanych przez rodziców dziatwy podwód, bądź też drogą nakazu uzyskanego od starosty, jako przewodniczącego powiatowego komitetu w. f. i p. w. Nie potrzebujemy chyba dodawać, że na tę drugą drogę zmusi nas wejść tylko ostateczność. Znacznie korzystniej jest przekonać rodziców o potrzebie dostarczenia podwód.
18. **Kol. Z. D.** Zapytuje, czy ktoś próbował wykonać dla swej szkoły przybory według podręcznika Fr. Krawczykowskiego: „Jak wykonać samemu przybory do ćw. cielesnych". Tak jest, proszę Kolegi. Szkoła Nr. 4 w Zgierzu wykonała prawie wszystkie przybory ściśle według wymienionego podręcznika i szczyci się tem, że ma dzisiaj chyba najbogatszy magazyn pomocy do ćwiczeń cielesnych.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

KSIĄŻKI.

Wiktor Junosza-Dąbrowski. Przewodnik działacza sportowego. Warszawa 1936. Gł. Ks. Wojsk. Cena zł. 240.
„Przewodnik" jest książką, którą każdy działacz sportowy naprawdę powinien mieć stale „pod ręką". Znajdzie w niej bowiem odpowiedź na wszystkie pytania, jakie mu jego działalność organizacyjno-sportowa nasunąć może.
Po omówieniu społecznego znaczenia sportu, autor rozpatruje najważniejsze zadania w tej dziedzinie, a potem zajmuje się szczegółowo organizacyjną stroną

życia sportowego od najwyższych do najniższych szczebli, podając szereg wskazówek praktycznych. Mówi więc o roli organizacji centralnej, o roli klubu, o działalności sekcji, o trenerze i lekarzu sportowym, o prawie o stowarzyszeniach sportowych i t. p. oraz podaje schemat statutu klubu sportowego, odpowiadającego wymaganiom prawa o stowarzyszeniach.

Szczególnie cenne są wskazówki czynności prawnych w związku z zakładaniem nowych zrzeszeń sportowych, dotychczas nigdzie niepodane.

„Przewodnik działacza sportowego" został zalecony do użytku przez P. U. W. F. i P. W.

M. Skierczyński — F. Krawczykowski. Zabawy i gry ruchowe. Podręcznik metodyczny ze wstępem D-ra W. Osmolskiego. Wyd. III. Nakł. „Naszej Księgarni", Warszawa 1935. Str. 232. 8-o. 136 rys.

Jest to trzecie wydanie bardzo popularnej obecnie książki. Na treść jej składają się dwie części. W pierwszej autorzy omawiają wskazówki metodyczne ogólne i szczegółowe , wskazówki higjeniczne, przybory do zabaw i gier oraz dają 53 przykładowe osnowy lekcyjne złożone z samych zabaw i gier dla poszczególnych okresów wieku i płci. Dla łatwiejszego orjentowania się w wartościach ćwiczebnych zebranego materjału na zakończenie części pierwszej dodano „Skorowidz do układania wzorców", który odznacza się dużą przejrzystością. Cały materjał, na który składa się 210 zabaw i gier, podzielono na dziesięć grup, a mianowicie: zabawy ze śpiewem, taneczne, orjentacyjno-porządkowe, zabawy i gry bieżne, rzutne, uderzeniowe, kopne, skoczne, na czworakach oraz z dźwiganiem i mocowaniem, gry drużynowe. Opisy poszczególnych gier są bardzo staranne i nie pozostawiają u czytelnika żadnych wątpliwości. Wstępny rozdział D-ra W. Osmolskiego: „O wychowawczem znaczeniu zabaw" jest potraktowany bardzo głęboko, a przytem napisany pięknym językiem.

M. Skierczyński — A. Mazurkowa. Gry sportowe. Z przedmową wiz. H. Olszewskiej i wstępem D-ra Wł. Osmolskiego. Nakł. „Naszej Księgarni". Warszawa 1936. Str. 261, rys. 181. 8-o.

Niniejszy podręcznik obejmuje piłkę siatkową, koszykową, hazenę i szczypiorniaka. Autorzy gry te nazwali sportowemi, choć termin powyższy jest wysoce bałamutny, aczkolwiek w tytule książki usprawiedliwiony chociażby nazwą „Polski Związek Gier Sportowych". Gra drużynowa może być grana „sportowo", ale niekoniecznie. Często bywamy świadkami rozgrywek w piłkę nożną, koszykówkę, czy szczypiorniaka, nie mających nic wspólnego ze sportem — raczej z łobuzerką. Charakter „sportowy" grze nadają gracze, o ile stoją na poziomie sportowym. Przymiotnik więc „sportowy" nie ma nic wspólnego z przepisami, techniką i rodzajem gry, a charakteryzuje jedynie sposób przeprowadzenia gry przez sędziego i graczy. Termin jednak „gry sportowe" naprzekór zdrowemu rozsądkowi, przyjął się na oznaczanie pewnej ilości gier drużynowych, w zakresie których odbywają się oficjalne rozgrywki.

W epoce bałamutnych terminów, gdzie np. termin „socjalizm narodowy" nie ma nic wspólnego z socjalizmem, nie jest to zjawiskiem odosobnionem. Ale wróćmy do omawianej książki. Należy stwierdzić, że autorom chodziło o takie

nauczanie gier, ażeby wykonanie ich było nawskroś sportowe. Podporządkowaniu gier idei sportu służy świetny wstęp Płk. D-ra Władysława Osmolskiego. Jest to ostatni artykuł wybitnego znawcy i pioniera wychowania fizycznego w Polsce — nim zakończył swój pracowity żywot przedwcześnie zgasły artysta wiedzy. Na zwięzłych wywodach historycznych, D-r Osmolski wykazuje, że piłka odegrała wybitną rolę w dziejach kultury człowieka, służąc kształtowaniu się jego charakteru, choć to produkt uboczny jej zalet, gdyż przedewszystkiem niesie ona w sobie radość. Może tę radość gry w piłkę tłumią nieco analityczne i żmudne ćwiczenia, które przyszłym adeptom sportu aplikują instruktorzy, a których to zasób ćwiczeń bardzo szczegółowo opracowali autorzy, ale zato we wskazówkach metodycznych nauczania gier sportowych starają się wskazać drogi możliwie najprzyjemniejszego, bo skutecznego, przebrnięcia przez okres zaprawy.
Autorzy podciągają lekcję gier pod „klasyczną" krzywą natężenia, podobną w ogólnych zarysach do krzywej natężenia lekcji gimnastyki.
Omawiając poszczególne gry, dają bogaty zasób ćwiczeń technicznych i taktycznych oraz próby analizy fragmentów gry. Przykłady programów lekcyjnych (osnów) poprzedzono typowym przebiegiem lekcji, jakgdyby „tokiem", na który w ćwiczeniach wstępnych składają się ćwiczenia techniki; w ćwiczeniach głównych, w zaprawie: ćwiczenia techniki na dokładność, elementy ofenzywy i obrony, fragmenty gry oraz w grze: gra właściwa; w ćwiczeniach końcowych (uspokajających): ćwiczenia techniki lub marsz. Przykładowe programy są bardzo dobre na użytek klubów sportowych (a więc i reprezentacyjnych drużyn szkolnych kół sportowych), dla klas szkolnych są zbyt rozdrobnione. Pewnego rodzaju „streszczenie" tych programów nie będzie przedstawiało jednak trudności. Należy podkreślić, że stopniowanie ćwiczeń i podejście do poszczególnych zagadnień technicznych w niniejszym podręczniku świadczą o doskonałej znajomości powyższych gier przez autorów oraz sposobów ich nauczania.
Tabelaryczne zestawienia ćwiczeń do poszczególnych gier znakomicie ułatwiają zorjentowanie się w zasobie materjału.
Sądzić należy, że niniejszy podręcznik, opracowany z dużą znajomością wiedzy fachowej, jak to zaznacza p. wiz. H. Olszewska w przedmowie „odda wielkie usługi wszystkim tym, którzy w swej pracy pedagogicznej stawiają gry sportowe w szeregu czynników wysoce wychowawczych i zdrowotnych".

S u r é n H a n s — C z ł o w i e k i s ł o ń c e. Z 67-go wydania niemieckiego przełożył Wł. Laudyn. Wilno, 1936. Wyd. „Orloga". Str. 140. Rys. 100. 8-o.

Ogromnie popularna w Niemczech książka majora Suréna, która doczekała się blisko siedemdziesięciu wydań, została przełożona na język polski. Autor, fanatyczny nieomal zwolennik wpływu słońca i powietrza na nagie ciało ludzkie, wypowiada w niej, dość chaotycznie, szereg tez, z których na pierwsze miejsce wysuwa się — „Każdy człowiek sam kształtuje swoje piękno... Nietylko regularne rysy, lecz także siła i zdrowie są urodą. Powodzenie i zwycięstwo mieszkają w nas samych... jesteśmy ludźmi, tworami natury, dziećmi słońca. Ono odda nam to, cośmy stracili: czyste umysły i prawdziwą radość ciała i ducha". Jakkolwiek nie można odmówić Surénowi słuszności jego zaleceń:

jaknajszerszego korzystania z kąpieli powietrznych i słonecznych, należy zaznaczyć, że motywacja tych zaleceń jest bardzo często gołosłowna, a cała książka przeładowana pompatycznemi, górnolotnemi frazesami. Skrupulatny czytelnik potrafi z niej jednak wyłowić sporo treści pozytywnej i bezwzględnie korzystnej dla kształtowania się poglądów na różne rodzaje prądów naturalistycznych w wychowaniu fizycznem. Artystyczne fotografje i zręczne podpisy pod niemi zaciekawiają czytelnika i przyozdabiają tę książkę, bardzo starannie wydaną.

T. ZYGLER

Frede Hansen: Drenge - Gymnastik (Gimnastyka dla chłopców). Kolding, 1935.

Wielce zasłużony dla sprawy ugruntowania racjonalnej gimnastyki w Danji działacz Frede Hansen, nauczyciel uniwersytetu ludowego i inspektor Szlezwigu, wydał znów niezmiernie ciekawą i bardzo pożyteczną książkę dla nauczyciela.

Obliczona jest ona nietylko dla szkoły ale również dla stowarzyszeń. We wstępie autor — między innemi — zaznacza, że zarówno w dziedzinie doświadczenia praktycznego, jak i w dziedzinie teorji, starał się być w zgodzie ze stanowiskiem, jakie wysunął profesor Lindhard, któremu, zarówno jak inspektorowi Illerisowi składa podziękowanie za krytyczne wskazówki i dobre rady przy pisaniu niniejszej książki.

W przedmowie autor omawia ogólne zasady gimnastyki chłopięcej, zaopatrując ją jednocześnie w bogate wskazówki metodyczno-dydaktyczne. Cytuje również zdanie Lindharda z roku 1935, wypowiedziane o gimnastyce dla chłopców, które pozwalam sobie zacytować w dosłownym przekładzie: „Gimnastyce chłopięcej winniśmy nadawać pęd. Zawcześnie jest wtłoczyć chłopca w określoną formę. Jeśli zatem ćwiczenia mają odpowiadać założeniu, nie stosujcie skomplikowanych ćwiczeń kształtu, które wymagają dłuższych objaśnień i poprawek. Stosujcie więcej ćwiczeń na przyrządach, gier i zabaw. Trzymajcie chłopca silną ręką. Powinno się ich traktować jak dzieci, lecz tak, by stale przed sobą widzieli zdala mężczyznę".

Książka zawiera XVII osnów lekcyjnych dla chłopców od lat 6-ciu do 14. Zaopatrzone są one nietylko w opisy ćwiczeń, ale zawierają cały arsenał niezmiernie ważnych i pouczających wskazówek metodyczno-dydaktycznych, podanych przez wytrawnego, długoletniego i rozsądnego nauczyciela. Większość ćwiczeń ponadto ilustrowana jest prostemi, ale nadwyraz wyraźnemi rycinami schematycznemi. Na końcu dodane zostały skróty tych 17-u osnów lekcyjnych Książka z pewnością będzie wykorzystana z wielkim pożytkiem przez prowadzących ćwiczenia dla chłopców w szkole i stowarzyszeniu.

D. ROSENBERG

CZASOPISMA.

„Wychowanie Fizyczne". Organ Międzyuczelniany Studjów Wychowania Fizycznego. Zesz. 3—4, marzec—kwiecień, 1936 r.

W artykule wstępnym p. t. „Z kazuistyki przykrych wspomnień" — Płk. Dr. Z. Gilewicz, Dyr. C. I. W. F., odpowiada p. M. Krawczykowi na art. p. t. „Porządkujemy swe prace" zamieszczony w n-rze 6. „Wychowania Fizycznego w Szkole". Zbyt trudno byłoby streścić odpowiedź Płk. Dr. Gilewicza w szczu-

płych ramach naszych notatek sprawozdawczych. Czytelnicy interesujący się tą polemiką muszą sięgnąć do oryginału, tembardziej, że p. Krawczyk replikuje w niniejszym zeszycie „Wychowania Fizycznego w Szkole". A Kelus, w art. „Poglądy teoretyków U. S. A. na zagadnienia społeczne i państwowe i ich znaczenie dla metod i kierunków w wych. fiz." daje przegląd współczesnych zadań, jakie teoretycy U. S. A. stawiają wych. fiz. Zadania te sprowadzają się do trzech typów: zapobiegawczego, korektywnego i oddziaływującego. W art. „Wychowanie fizyczne i wyrobienie rzemieślniczo-techniczne" Wł. Przanowski, Dyrektor P. I. R. R., zwraca uwagę na korzystny związek, jaki zachodzi pomiędzy usportowieniem i rzemieślniczo-technicznem wyrobieniu ludzi, szczególnie w sportach motorowych.

A. Kalinowski publikuje „Tok lekcyjny w świetle najnowszych badań naukowych". Jest to sumienna praca retrospektywna nad zagadnieniem niezmiernie ważnem dla teorji wychowania fizycznego, a szczególnie dla praktyki. Dr. J. Smreczyńska ogłasza pracę „O badaniu hałasu w szkole. Próby przeprowadzone w jednej ze szkół krakowskich doprowadziły autorkę do przekonania, że główną przyczyną hałasu w szkole jest ruch uliczny (sygnały dźwiękowe, szybkość ruchu, rodzaj nawierzchni).

„Osiem gier polowych dla kl. I gimnazjum" opisanych na podstawie osobistego doświadczenia autora p. N. Nonasa, uzupełniają dział artykułowy.

„S t a d j o n   M ł o d y c h" — dwutygodnik sportowy dla młodzieży.

Koło Wychowawców Fizycznych wznowiło wydawnictwo tego pożytecznego czasopisma dla młodzieży. Ukazały się, po przerwie, trzy numery, starannie opracowane, które przynoszą dużo treści, interesującej zarówno młodzież jak i wychowawców fizycznych.

K R O N I K A

NIELS ILLERIS

Inspektor Państwowego Instytutu Gimnastycznego w Kopenhadze.

Coraz częściej organizowane ostatniemi czasy wycieczki naukowe do krajów skandynawskich dały możność większej ilości naszych wychowawców fizycznych zetknięcia się między innemi z wielce ciekawą postacią niestrudzonego bojownika i zasłużonego działacza na niwie kultury fizycznej. Z niezmiernie ciekawem życiem jego, przypominającem miejscami do złudzenia treść bajek Andersena, pragniemy zapoznać czytelników.

Illeris urodził się w grudniu 1871 roku we wsi Stenild na półwyspie Jutlandzkim. Rodzice, niezamożni pracownicy rolni, oddali go do szkoły wiejskiej. Program tej szkoły nie uwzględniał gimnastyki, lecz — jak sam pisze we wspomnieniach — miał możność codzień wraz z kolegami uprawiać — ile dusza zapragnie — różne gry ruchowe na znajdującej się w pobliżu polanie; poza tem odległość jaka dzieliła dom jego rodziców od szkoły dawała mu również okazję odbywania codziennych długich spacerów, które dostarczały dostatecznej ilości ruchu, jako przeciwwagi do siedzącego trybu życia szkolnego. Gdy ukończył 9 lat pracował pozatem u pewnego gospodarza w charakterze dozorcy, udając się tam również pieszo. Nauczyciel szkoły wiejskiej poznał się

jednakże na jego zdolnościach do nauki i wystarał się o stypendjum (legat). które umożliwiło mu odbycie seminarjum i złożenie w r. 1894 egzaminu nauczycielskiego w bardzo znanem i wspaniale urządzonem seminarjum Jaellinge na Jutlandji.

Illeris pracuje początkowo na Fionji i głównie naucza przedmiotów przyrodniczych. W roku 1895 nadarza mu się okazja uczestniczenia poraz pierwszy w miesięcznym kursie gimnastyki lingowskiej, który był wówczas zorganizowany w uniwersytecie ludowym w Ryslinge (Zelandja), przez dyrektora gimnastyki K. A. Knudsena, późniejszego naczelnego wizytatora Danji i dyrektora Państwowego Instytutu Gimnastycznego. Po skończonym kursie naucza nietylko



chłopców, ale również dorosłych mężczyzn w stowarzyszeniu. Prowadzenie przez niego ćwiczeń było uwieńczone tak dobremi wynikami, że powołano go w niedługim czasie na instruktora okręgowego gimnastyki stowarzyszeniowej. W ten sposób Illeris zostaje niejako bardziej związany z tym przedmiotem i, gdy w roku 1898 zorganizowano przy Państwowej Wyższej Szkole Nauczycielskiej w Kopenhadze roczny kurs gimnastyki, wstępuje nań i odtąd już całkowicie pracuje w służbie tej dziedziny, którą umiłował, a jednocześnie dzięki swej mrówczej i ustawicznej pracy nad studjami, posiadł jej tajniki z taką dokładnością, jak rzadko który z współczesnych mu fachowców.

Po odbyciu kilku podróży naukowych do Anglji, Holandji, Niemiec, Szwecji naucza w dalszym ciągu w seminarjum, a od roku 1907 zostaje mianowany nauczycielem Państwowego Kursu Gimnastyki, przekształconego w r. 1911 na Państwowy Instytut Gimnastyczny, z którym związany jest bez przerwy od 28-miu lat i jest publiczną tajemnicą, że już od przeszło lat 15-tu, jako inspektor kieruje w zastępstwie trzech dyrektorów, którzy się już zmienili, pracami i organizacją całej instytucji.

Początkowo Illeris nauczał w instytucie teorji gimnastyki, prowadził ćwiczenia praktyczne oraz kierował ćwiczeniami w nauczaniu, a jednocześnie był wizytatorem gimnastyki na Bornholm, Lollandję i Falster. Prowadził jednocześnie kursy wakacyjne o charakterze krajowym i międzynarodowym i był delegatem ministerjalnym przy seminaryjnych egzaminach nauczycielskich. W później-

szych latach, gdy został inspektorem instytutu i, gdy nauka teorji gimnastyki znacznie się rozwinęła, wykłada jedynie teorji i historji gimnastyki.

Szereg lat Illeris zajmował się również pracą organizacyjną, będąc przewodniczącym oddziału kopenhaskiego stowarzyszenia gimnastycznego (odpowiada naszej komisji w. f. Z. N. P.). W owym czasie wygłosił mnóstwo referatów ze swej dziedziny w różnych dzielnicach Danji oraz opublikował drukiem kolosalną ilość większych i mniejszych prac w prasie fachowej. Zaznaczyć tu wypada, że Illeris jest jednym z nielicznych praktyków, którego prace cytuje prof. Lindhard w swej szczegółowej teorji gimnastyki.

Mimo kolosalnej wiedzy i wysokiego stanowiska, jakie zajmuje Illeris w świecie gimnastycznym, pozostał on nadal człowiekiem skromnym, dobrodusznym, prostym i bardzo przystępnym. Głęboką swą wiedzą chętnie dzieli się ze wszystkimi i rad jest, jeśli poza obowiązkowemi godzinami zgłaszają się doń słuchacze z zapytaniami, na których odpowiedzi nie szczędzi drogiego czasu. Wielu absolwentów zarówno w kraju jak i zagranicą utrzymuje z nim ścisły kontakt, który przejawia się nawet w postaci udzielania przez niego pisemnych wyjaśnień na zawiłe kwestje teoretyczne-gimnastyczne.

Te szlachetne rysy nieskazitelnego charakteru Illerisa sprawiają, że cieszy się on zazwyczaj miłością swych zwolenników, a szacunkiem nawet przeciwników. W każdym razie sprawie wychowania fizycznego Illeris dobrze się przysłużył i pracuje w niej w dalszym ciągu wytrwale i z wielkim pożytkiem. Szwedzi ocenili to i niedawno nadali mu krzyż oficerski orderu gwiazdy północnej. W roku bieżącym, gdy ten stale pogodny, sprężysty człowiek zaczyna 65 rok życia, pamiętając, że jemu również zadedykowany został jeden w naszej literaturze podręcznik gimnastyki, przez niego zainspirowany i oparty o jego wykłady i rady, redakcja pisma naszego życzy mu dalszych długich i owocnych lat dla pożytku i dobra ludzkości.

REDAKTORZY: FELIKS FRANKIEWICZ, TADEUSZ ZYGLER
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: LUDWIK PAWŁOWSKI

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW MACHOWSKI

AUDYCJE ZE STILLA.

Radjosłuchacze często słyszą przez radjo zapowiedź, że za chwilę nadane zostanie przemówienie czy też transmisja z jakiejś uroczystości czy wydarzenia sportowego, nagrana uprzednio na stilla.

Miało to miejsce z wielką mową Najwyższego Dostojnika Państwa, który przemawiał w rocznicę śmierci Marszałka Józefa Piłsudskiego na Zamku. Dzięki stillowi mowa Pana Prezydenta Rzeczypospolitej mogła być słyszana przez radjosłuchaczy kilkakrotnie.

Still, ten rodzaj „robota" jest u nas stosowany w Polsce od niedawna, bo od dwóch lat. Już w roku 1902 wynaleziono sposób nagrywania dźwięk na drut stalowy, zapomocą nadawania temu drutowi własności magnetycznych. Wynalazek ten nazywał się wtedy „śpiewającym drutem". Z czasem ulepszenia techniczne pozwoliły mu na zastosowanie wzmacniaczy lamp katodowych i t. p.

Still w Polskiem Radjo mieści się w trzech osobnych pokojach. Pierwszy pokój to sala wzmacniaczy. Tutaj przychodzi z mikrofonu prąd i tu jest wzmacniany i modulowany. Przy stojącym pośrodku stole czuwa technik ze słuchawkami na uszach. On też umiejętnie osłabia albo wzmacnia prąd. Jest to centrum całego urządzenia, — stół modulacyjny. Stąd już prąd niosący głos o odpowiednim dźwięku i barwie przechodzi do sąsiedniego pokoju.

W następnym pokoju na metalowych stołach znajdują się dwa podobne do siebie aparaty. Wielkie koła z nawiniętą na nie stalową taśmą obracają się powoli. Cienka taśma przebija pomiędzy szeregiem elektromagnesów i w tym właśnie momencie odbywa się nagranie jej. Taśma ta robi 250 obrotów na minutę, a magnesowanie jej i nagranie odbywa się w niewidoczny sposób. Dla nagrania 1 minuty audycji potrzeba aż 90 metrów stalowej taśmy. Tak więc np. dla nagrania mowy Pana Prezydenta potrzeba było aż 2.610 metrów taśmy.

Wygranie uzyskuje się w ten sposób, że na tym samym aparacie puszczamy taśmę, aparat się przestawia, i tak, jak przedtem transponował drgania płyt i mikrofonu na taśmę, tak teraz zmienia utrwalone na taśmie dźwięki na drganie płytek w słuchawkach i w głośnikach.

Ten to właśnie przyrząd ułatwia pracę Polskiemu Radjo przy nadawaniu poszczególnych audycyj w odpowiednich godzinach, których nagranie odbywało się w czasie nieodpowiednim do nadania w programach radjowych, a radjosłuchacze dzięki temu zyskują możliwość otrzymywania ciekawych audycyj w najlepszych godzinach.

ROCZNIKI „WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE".

„Wychowanie Fizyczne w Szkole" jest miesięcznikiem poświęconym przedewszystkiem praktyce szkolnej. W dobie dzisiejszej, kiedy obserwujemy, szczególnie w zakresie wychowania fizycznego, coraz większą odległość pomiędzy praktyką szkolną a pedagogiczną myślą teoretyczną, kierunek tego czasopisma jest bardzo celowy. Należy jeszcze zaznaczyć, że jest to jedyne w Polsce pismo uwzględniające w szerokim zakresie potrzeby szkoły powszechnej. Poza stroną praktyczną informuje czytelnika o najnowszych kierunkach i badaniach naukowych w Polsce i zagranicą.

W roczniku 1933/34 mamy opracowania następujących tematów:

1) Pierwiastki wychowania obywatelsko-państwowego w wychowaniu fizycznem (K. Koniuszewski).
2) Realizacja nowych programów (L. Górski, K. Koniuszewski, M. Krawczyk, J. Kutznerówna, T. Zygler).
3) Metodyka i technika poszczególnych sportów (A. Kalinowski, J. Kałuża, M. Krawczyk, A. Mazurkowa, T. Zygler).
4) Serję teoretycznych rozpraw Płk. dr. W. Osmolskiego.
5) Sprawozdania z wielu książek polskich i obcych oraz prasy: polskiej, niemieckiej, francuskiej, włoskiej, duńskiej, szwedzkiej, szwajcarskiej.

W roczniku 1934/35 opracowano:

1) Artykuły z zakresu teorji: Płk. dr. W. Osmolski, D. Rosenberg, Dr. J. Titz.
2) Z praktyki szkolnej: J. Flisak, A. Kalinowski, M. Krawczyk, J. Lechowski, A. Mazurkowa, M. Skierczyński i inni.

Bogaty przegląd wydawnictw i parę artykułów na tematy bolączek zawodowych uzupełniają 18-to arkuszowy rocznik.

Rocznik 1934/35 „Wychowania Fizycznego w Szkole" można jeszcze nabywać w Administracji „Głosu Nauczycielskiego", konto P. K. O. Nr. 435. Cena z przesyłką: zł. 3,50 za rocznik nieoprawny, lub zł. 5.— za rocznik oprawny w płótno angielskie.